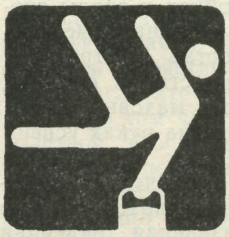
VISIT…



Упражнения на коне

Б. В. Маслов

ОТ АВТОРА

С начала 80-х гг. упражнения на коне благодаря неустанному творческому поиску и самоотверженному труду гимнастов и тренеров совершили невиданный качественный скачок в своем развитии. Решительный поворот произошел в обновлении произвольных комбинаций. Круговые махи широко разведенными ногами и фронтальные махи в стойки на руках произвели переворот в композиционном решении упражнений на коне. Волнообразные перемещения из крайнего нижнего положения в стойку на руках, повороты в стойках и спады снова в упор внесли кардинальные преобразования в состав и структуру всех движений гимнаста на снаряде. Владение круговым и маховым способами выхода в стойки на руках успешно разрешает проблему зрелищности соскоков с коня. На очереди дальнейшее их усложнение вращениями в полетной фазе. Названная тенденция развития махов на коне может быть определена как расширение рабочего пространства двигательной деятельности гимнаста по вертикали.

Наиболее яркими выразителями другой ведущей тенденции обновления упражнений на коне стали проходы — перемещения вдоль оси снаряда кругами, как сомкнутыми, так и в особенности широко разведенными ногами. Проход Мадьяра стал базовым упражнением; на новом качественном уровне возродился проход Шивадо. На их основе создана масса вариантов проходов в переднезаднем направлении, отличающихся как длиной шагов, так и местом опоры о снаряд; причем предпочтение отдается кругам с широким разведением ног и опоре о тело коня, а не о ручки. Переходы и противоходы выполняются теперь все чаще в сторону маха ногами, а не за плечевым поясом; не приставными, а обычными и даже широкими шагами и наконец прыжком. Переходов и противоходов прыжком, а также скрещений с полетной фазой в комбинациях лучших гимнастов становится все больше. Все это — признаки ускорения и расширения диапазона перемещений гимнаста по горизонтали.

Насыщение комбинаций все более сложными по составу элементами приводит к вытеснению из соревновательных программ традиционных кругов двумя на разных частях коня, в том числе и на одной ручке; переходов поочередными перехватами рук; выходов и входов; кругов прогнувшись типа чешского и немецкого; скрещений средней амплитуды. Однако не уменьшилась их роль в системе технической подготовки как базовых, что необходимо учитывать в первую очередь при корректировке системы подготовки юных гимнастов олимпийского резерва на ближайшие годы.

Содержание данного раздела книги призвано отразить современное состояние и тенденции развития махов на коне как вида многоборья. Для решения этой задачи текст и иллюстрации первого издания (см.: Б. В. Маслов. Упражнения на коне. М.: ФиС, 1980) обновлены примерно наполовину. Частично использованы материалы, опубликованные в сборнике «Гимнастика» за 1980 г., № 2, 1982 г., № 2, и неопубликованные результаты исследований по проблеме, выполненные автором за период с 1980 г. Учтены результаты исследований других авторов по проблеме технической и специальной двигательной подготовки гимнастов на коне (В. М. Богданов, В. И. Говердовский, Ю. К. Гавердовский, А. П. Колосов, В. И. Мамзин,

М. К. Лейкин, А. И. Каневский, М. А. Блинов, В. И. Сальников, Л. П. Семенов и др.); обобщен практический опыт тренеров и гимнастов молодежного состава сборной команды СССР.

КЛАССИФИКАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ И ТЕРМИНОЛОГИЯ

Чтобы целенаправленно конструировать наиболее выразительные, ценные в спортивном и эстетическом отношении средства достижения спортивных целей, необходимо в целостной двигательной деятельности (ДД) выявить по условным критериям ее части, единицы ДД (ЕДД) и их связи, отношения; законы существования и развития *.

Считая, что главной качественной характеристикой вращательных движений является ось вращения тела, а причиной изменения угловой скорости — взаимодействие внешних и внутренних сил, можно по этим критериям выделить ЕДД:

1. Действия звеньями тела, направленные на задание и поддержание колебательного движения тела по фронтальной плоскости вокруг переднезадней оси, проходящей через центр масс тела (ц. м. т.) гимнаста, расположенной в исходном положении (и. п.) над центром площади опоры и перемещающейся в процессе махов в основном по вертикали (по В. И. Говердовскому).

2. Действия звеньями тела, направленные на задание и поддержание вращательного движения тела вокруг о. ц. м., расположенного над центром площади опоры, типа кругового маятника, при котором траектории движения точек верхней и нижней половин тела образуют два конуса с общей вершиной в о. ц. м.

Обе эти ЕДД пока условны, однако они существуют в виде конкретных перемахов одной ногой и скрещений (1) и кругов двумя на разных частях снаряда в упорах продольно и поперек (2). Они могут быть выполнены и в чистом виде, но в искусственных условиях (на тренажерах). Это означает, что им можно обучать, формировать навыки фронтального, плоского маятника и эллиптического (кругового) маятника или размахивания (по аналогии с размахиванием на других снарядах). Это двигательная база, на которой можно строить более сложные структурные образования: махи и круги с переходами и винтами.

3. Повороты вокруг продольной оси тела (винты). Как и первые две, третьи ЕДД в чистом виде могут быть выполнены лишь в специально созданных условиях, а реально существуют в виде перемахов, скрещений и кругов с поворотами, органически сливаясь с ЕДД 1 и 2.

4. Действия звеньями тела, преимущественно руками, при взаимодействии с опорой, приводящие к перемещению всего тела (о. ц. м.) вдоль оси снаряда. Самостоятельного значения не имеют, как и остальные ЕДД, но, сливаясь с действиями типа 1 и 2, дают в результате махи и круги с переходами, в том числе и выполняемые с полетной, безопорной фазой (БОФ), прыжком — перескоки. По аналогии с ходьбой, бегом и прыжками единицы перемещений удобно называть шагами (приставными, обычными и широкими) и прыжками.

5. Действия звеньями тела, направленные на обращение тела, расположенного боком к опоре, вокруг вертикальной оси, проходящей через точку опоры. Это структурная база так называемых выходов и входов.

6. Действия звеньями тела, направленные на вращение всего тела, расположенного передней или задней поверхностью к опоре, вокруг переднезадней оси, проходящей через центр опоры и о. ц. м. гимнаста.

7. Взаимодействия ног и нижней части тела типа «деласал» и скрещений, т. е. взаимосвязанные, но самостоятельные бросковые движения ногами через сторону кверху, а при торможении броска — и всей нижней части тела (в перспективе — в стойку на руках и через стойку). В изолированном

* См. в этой связи работы К. Ю. Данилова.

Классификация

Тип колебательного движения тела	I Круговые (горизонтальные) движения сомкнутыми ногами						II Смешанные движения
Характер перемещения на опоре / Основные рабочие положения	а	б	в	г	д	е	аі
	Без поворотов и переходов	С переходами вдоль оси снаряда (переходы)	С поворотами (винты)	С поворотами и переходами (переходы винтами)	С поворотами вокруг руки (входы и выходы)	С поворотами вокруг передне-задней оси тела	Круговые разведенными ногами всех типов
Продольно и поперек и упор сзади — 1. На шее коня	1	2	3	4	5	6	7
2. На шее и ручке коня	15	16	17	18	19	20	21
3. На левой (передней) ручке	29	30	31	32	33	34	35
4. На левой (передней) ручке и седле	43	44	45	46	47	48	49
5. На седле коня	57	58	59	60	61	62	63
6. На ручках	71	72	73	74	75	76	77
7. На седле и правой (ближней) ручке	85	86	87	88	89	90	91
Упор — 8. На правой (ближней) ручке	99	100	101	102	103	104	105
9. На правой (ближней) ручке и крупе	113	114	115	116	117	118	119
10. На крупе	127	128	129	130	131	132	133

Рис. 1

виде механизм этого взаимодействия единый. Сливаясь с 1-й и 2-й ЕДД, он приобретает новое качество, становясь в первом случае скрещением или каким-либо перемахом одной, а во втором — кругом Деласала.

8. Переходные действия, обеспечивающие связи между всеми ЕДД в

движений на коне

III Переходные движения		IV Маятникообразные (вертикальные) махи разведенными ногами				Тип колебательного движения тела
б	а	б	г	в	б	а	Характер перемещения на опоре / Основные рабочие положения
Круговые махи одной ногой всех типов	Переключения с I-II на IV (от кругов к махам)	Переключения с IV на I и II (от махов к кругам)	С поворотами и переходами	С поворотами	С переходами	Без поворотов и переходов	
8	9	10	11	12	13	14	1. На шее коня
22	23	24	25	26	27	28	2. На шее и ручке коня
36	37	38	39	40	41	42	3. На левой (передней) ручке
50	51	52	53	54	55	56	4. На левой (передней) ручке и седле
64	65	66	67	68	69	70	5. На седле коня
78	79	80	81	82	83	84	6. На ручках
92	93	94	95	96	97	98	7. На седле и правой (ближней) ручке
106	107	108	109	110	111	112	8. На правой (ближней) ручке
120	121	122	123	124	125	126	9. На правой (ближней) ручке и крупе
134	135	136	137	138	139	140	10. На крупе

продольно и поперек

и упор сзади

упор

Упор верхом

целостную ритмичную и гармоничную комбинацию, предотвращающие потери темпа и удары ногами о снаряд в моменты переключений, перевода рабочих звеньев тела с фронтальной на горизонтальную орбиту или обратно. Гимнасты называют их перебивками.

О действиях в стойках на руках и соскоках. Принятый нами подход к

анализу двигательной деятельности гимнаста на коне не позволяет считать ни стойки, ни соскоки самостоятельными ЕДД, так как и те и другие являются в действительности лишь завершающими действиями выделенных нами других ЕДД и их сочетаний (чаще всего кругов Деласала, скрещений, кругов прогнувшись, обратных стойке «деласалом»). Поэтому стойки на руках на коне можно рассматривать лишь как момент маятникообразного или кругового движения тела максимальной амплитуды и высоты. Увлечение стойками на руках — явление временное, преходящее. Юные гимнасты должны готовиться с перспективой и разучивать как круги Деласала, так и скрещения через стойки на руках в различные круговые и маховые продолжения и в соскоки с безопорными вращениями в полете. Кроме того, соскоки из стоек на руках и через стойку полностью аналогичны простейшим соскокам с брусьев и лишены оригинальной специфики.

Результаты проведенного нами анализа ДД гимнаста на коне могут служить как основанием классификации, так и для разработки системы подготовки спортсменов, а также моделирования новых упражнений прогрессирующей сложности (по Н. Г. Сучилину).

В классификации, представленной на схеме (рис. 1), совокупность ЕДД 1, 2, 7 и 8 интерпретирована как «тип колебательного движения тела» (по предложению Ю. К. Гавердовского). Программы места и ориентации (по В. Т. Назарову) обозначены как «характер перемещения на опоре» (вторая горизонтальная строка таблицы на рис. 1). Левая и правая половины таблицы отражают две основные стороны технической подготовки гимнастов: круговую и маховую, поэтому они почти симметричны. Исключения составляют круги прогнувшись и круги с поворотами в упорах сзади, которым нет аналогов среди махов. В средней части таблицы порядковыми номерами от 1 до 140 обозначены места групп элементов. В тексте соответствующие номера помещены в конце терминологического описания каждого представителя группы элементов. Основной текст разворачивается на основе классификации. При этом надо учесть, что ни в тексте, ни тем более в таблице классификации не представилось возможности упомянуть многие реально существующие и возможные движения. Особенно плотно наполненными оказались ячейки структурной подгруппы кругов Деласала.

Чтобы найти в классификации (по таблице) место каждого конкретного гимнастического элемента или соединения, надо еще знать расположение точек опоры и основные рабочие положения (крайние левый и правый столбцы таблицы на рис. 1). Изображенные там стойки на руках символически обозначают третье измерение рабочего пространства гимнаста — возможность перемещения круговым или фронтальным махом по вертикали до стойки на руках.

О названиях частей коня. Поскольку к настоящему времени гимнастами используются все части коня, то в целях уточнения местоположения точек опоры целесообразно вернуться к старым названиям частей тела коня: шея, седло, круп. Условно считаем шеей левую треть тела коня, принимая за исходное положение упор или упор стоя продольно. При начале упражнения из упора или упора стоя поперек ближняя треть тела коня принимается за круп. Эти названия не изменяются при любых перемещениях гимнаста по снаряду в процессе упражнения. Но названия ручек, как и принято по правилам существующей терминологии, зависят от положения и перемещения гимнаста. В упорах продольно ручки называются «левая» и «правая», все равно, опирается ли гимнаст на обе ручки, на одну из них, на шею или на круп. В упоре поперек как на крупе, так и на шее, ручки называются «ближняя» и «дальняя», а в упоре поперек на седле — «передняя» и «задняя».

Условные сокращения. В целях экономии места приняты следующие сокращения, кроме общепринятых.

ДОФ — двухопорная фаза; ООФ — одноопорная фаза; БОФ — безопорная фаза; РП — рабочее положение; «деласал» — круг двумя с широким разведением ног или круг Томаса — Деласала; 360 — русский круг (круг прогнувшись с поворотом на 360°); 450 — круг прогнувшись с поворотом на 450°; 540 — круг прогнувшись с поворотом

на 540°, 720 — двойной русский (круг прогнувшись с поворотом на 720°); переход — круг двумя с переходом; проход — перемещение с шеи на круп или с крупа на шею коня несколькими переходами (через всего коня); перескок — переход прыжком круговым или фронтальным махом; винт — круг двумя с поворотом на 360° вокруг продольной оси тела навстречу направлению обращения тела; полувинт — круг двумя с поворотом на 180° вокруг продольной оси тела; ДД — двигательная деятельность; ЕДД — единица двигательной деятельности; ТБС — тазобедренные суставы (сустав); КП — конечное положение.

ОБЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ

Все базовые упражнения на коне представляют собой колебательные движения тела гимнаста как физического маятника вокруг ц. м. т. Поэтому их выполнение подчиняется общим законам механики управляемого тела. Для практиков важно знать, каким общим элементам техники придется обучать гимнастов на основе знания общих закономерностей. Овладение техникой, близкой к идеалу, зависит прежде всего от рациональности исходных рабочих положений, от взаимодействия с опорой, т. е. действий руками и плечевым поясом. Все махи разведенными ногами объединяет также общий характер взаимодействия ног. Его основу составляет акцентированный взмах «ведущей» ногой в сторону и кверху с последующим торможением, реактивно вызывающим ускорение в том же направлении другой ноги и таза.

РАБОЧИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Это довольно стабильное положение тела, поза, удобная для выполнения энергообразующих действий рабочими звеньями тела. Основные разновидности рабочих положений представлены на рис. 2. Для упражнений на коне в отличие от других видов многоборья особенно характерны разновысокие упоры. Полный набор всех упоров поперек, в том числе и разновысоких, можно видеть на рис. 26 (проход Шивадо).

Рабочие положения при круговых движениях двумя сомкнутыми ногами. Основные рабочие положения при кругах двумя — это упор и упор сзади. Утверждение о необходимости работать прямым телом требует уточнений. Поза не должна лишаться естественности и рациональности. В интересах

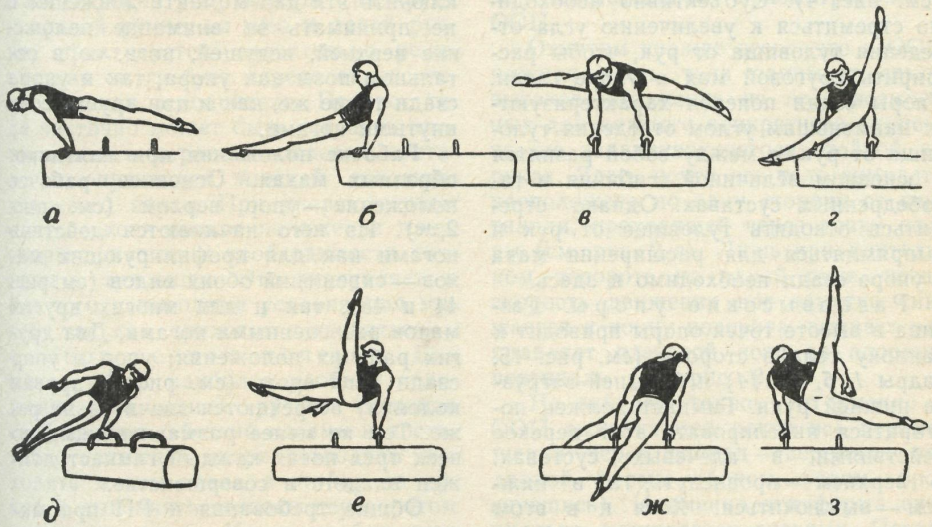


Рис. 2

ее стабилизации необходимо слегка сутулиться в грудной части позвоночника, особенно тем, кто склонен к выпячиванию грудной клетки. В упорах необходимо слегка прогибаться (см. рис. 2, *а*). При движении по кругу для перемаха вперед прогибание переходит в изгибание в сторону. В упоре сзади (см. рис. 2 *б*) тело становится слегка вогнутым, а при подготовке к перемаху назад снова изгибается в сторону. И все это — без произвольного опускания туловища и без «провала» в плечевых суставах.

Характеристика отдельных рабочих положений. Упор. Это наклонное (примерно под 60° к вертикали) положение прямого тела на выпрямленных руках. Величина наклона почти постоянна при всех упорах продольно. Из практических соображений рекомендуется сильнее загружать руки, подавая плечевой пояс дальше вперед. Упоры поперек заметно отличаются друг от друга углом наклона тела. При самом низком угол уменьшается до 45°, а при высоком (см. рис. 2, *а*) достигает 90° (тело горизонтально).

Упор сзади. В силу анатомических особенностей человеческого тела угол отведения туловища от рук здесь меньше, чем в упоре, а потому и наклон рук назад также менее значителен (см. рис. 2, *а* и *б*). При кругах двумя это приводит к тому, что проекция траектории головы располагается перед опорой, а не вокруг нее (см. рис. 4). Субъективно необходимо стремиться к увеличению угла отведения туловища от рук, чтобы расширить круговой мах в упоре сзади. Упоры сзади поперек характеризуются наименьшим углом отведения туловища от рук, а между собой разнятся в основном величиной сгибания в тазобедренных суставах. Однако стремиться отводить туловище от рук и выпрямляться для расширения маха в упоре сзади необходимо и здесь.

Разновысокие упоры. Разница в высоте точек опоры приводит к наклону тела в сторону (см. рис. 15, кадры *1, 5, 10, 14*) и большей загрузке нижней руки. Гимнаст должен постараться нивелировать этот перекос действиями в плечевых суставах. В верхнем — провиснуть, а в нижнем — выключиться. Хотя и в этом случае наклон тела ликвидировать не удается, но траектории движения ног все же приближаются к горизонтальным. К этому основному способу выравнивания положения тела можно добавить еще и сгибание в кистевом суставе нижней руки. Но совершенно недопустимо сгибать верхнюю руку, так как исказится вся одноименная половина круга. Выравнивая нагрузку на каждую из рук, нужно стремиться держать тело ближе к верхней руке, тем самым больше ее загружая.

Рабочие положения при кругах Деласала (см. рис. 2, *в, г, е*). Взаимодействие широко разведенных ног в процессе кругов Деласала (подробнее об этом см. ниже) приводит к бóльшему подъему за счет отведения туловища от рук как в упоре (*в*), так и в упоре сзади (*г*). Но наклон рук не увеличивается по сравнению с обычным кругом. Значит, высота траектории ног и ее радиус увеличиваются, а радиус обращения плечевого пояса остается как при кругах сомкнутыми ногами. (Это, между прочим, говорит о возможности выхода в стойку на руках скорее всего именно таким способом.)

В упоре ноги предельно разведены в стороны (*в*), а в упоре сзади — в переднезаднем направлении (*г*). Но это всего лишь один центральный момент в их непрерывном перемещении друг относительно друга. Быстрая смена положения ног происходит в самом начале каждой ДОФ. Если исключить эти два момента движения и не принимать во внимание положение верхней, ведущей, ноги, то в остальном позы как упора, так и упора сзади такие же, как и при кругах сомкнутыми ногами.

Рабочие положения при маятникообразных махах. Основное рабочее положение — упор верхом (см. рис. 2, *ж*). Из него начинаются действия ногами как для профилирующих махов — скрещений обоих видов (см. рис. 44 и 48), так и для многих других махов разведенными ногами. Два других рабочих положения: упор и упор сзади ноги врозь (см. рис. 1, правая колонка) встречаются значительно реже. Тем не менее размахиваниями во всех трех позах каждый гимнаст должен владеть в совершенстве.

Общие требования к РП при махах:

— тело должно быть выпрямлено и расположено возможно более вертикально. Оставаясь закрытым в грудной части позвоночника, гимнаст выводит таз вперед, опуская переднюю ногу настолько, чтобы при размахивании почти касаться ею коня. Для бóльшей свободы перемещений ног вдоль коня тазовый пояс поворачивается (см. рис. 2, *ж*) так, чтобы бедро передней ноги оказалось перед опорой;

— необходимо поддерживать ненапряженное состояние мышц, опускающих плечевой пояс. При махах нет необходимости удерживать высокое положение тела в упоре. Скорее наоборот, надо дать телу возможность в вертикальном положении опуститься пониже, чтобы растянуть мышцы плечевого пояса. Тогда при отталкивании они будут работать мощнее: помогут упругие силы предварительно растянутых мышц. Кроме того, при «провисании» тела полнее реализуется потенциальная энергия положения.

Характеристика отдельных рабочих положений. Упор верхом продольно. Чаще всего встречается упор верхом на ручках (см. рис. 2, *ж*), так как это наиболее удобное РП для фронтальных махов. Несимметричное положение ног относительно продольной оси тела приводит к повороту таза, препятствовать которому не нужно. Однако плечевая ось должна располагаться параллельно оси снаряда. Разновысокий упор верхом (на крупе и правой ручке, на шее и левой ручке) практикуется значительно реже, так как он требует определенного телосложения исполнителя. Перекос тела частично может быть устранен провисанием в верхнем плечевом суставе и опусканием нижней половины плечевого пояса. При упорах верхом на теле коня низкое положение точек опоры приводит к необходимости поднимать туловище. Это усугубляет и без того невыгодные условия для махов, так как приходится сгибаться.

Упор верхом поперек. Для махов назад наиболее удобное положение — на одной ручке. Большая свобода для действий ногами и достаточно надежная опора позволяют выходить махом назад в стойку на руках и выполнять соскоки переворотом вперед и сальто. Менее удобен упор поперек ноги врозь на теле, так как к низкому положению точек опоры добавляется разгибание в кистевом суставе, что «укорачивает» руку.

Упор и упор сзади ноги врозь (см. рис. 1, правая колонка). Чтобы уменьшить трение ногами о снаряд, гимнаст вынужден принимать слегка наклонное положение, а в упоре еще и слегка сгибаться. При размахиваниях в упоре и упоре сзади бедра должны легко скользить без ударов о тело коня.

Обобщая сказанное о РП на коне, отметим, что самое низкое и почти вертикальное положение тело занимает при маятникообразных фронтальных махах; самое высокое и наиболее близкое к горизонтальному — при смешанных движениях типа «деласал», а промежуточное между ними и по высоте, и по наклону — при кругах сомкнутыми ногами.

Одноопорные положения (ООП). Упражнения на коне отличаются ритмичным чередованием опоры на две и одну руку. По времени они примерно равны. А при некоторых движениях, связанных с поворотом вокруг одной руки (см. рис. 2, *д*), опора на одну руку вдвое продолжительнее, чем на две. При увеличении высоты подъема ног и нижней части тела фронтальным махом (см. рис. 2, *з*) или при кругах Деласала время пребывания в упоре на одной руке также увеличивается. Уже одни эти факты заставляют внимательнее присмотреться к ООП.

Отметим прежде всего, что в ООП нижняя часть тела занимает самое высокое положение из всех возможных для каждого конкретного элемента, не заканчивающегося стойкой на руках. Здесь почти все тело гимнаста расположено по одну сторону от вертикали, проходящей через точку опоры (см. рис. 2, *з*). Лишь при длительном повороте на одной руке, когда скорость движения ног заметно снижается к концу поворота, гимнаст направляет плечевой пояс за опорную вертикаль (см. рис. 2, *д*).

Не забудем также, что именно в ООП выполняются почти все перемещения через снаряд — перемахи заданной формы (боком, углом, прогнувшись). И именно эта форма специально оценивается судьями. Поэто-

му действия гимнаста в фазах опоры, взаимосвязь и зависимость действий в ДОФ и ООФ заслуживают специального рассмотрения (см. ниже).

ДЕЙСТВИЯ РУКАМИ И ПЛЕЧЕВЫМ ПОЯСОМ

Руки и плечевой пояс — опорные звенья двигательного аппарата гимнаста. Но кроме передачи усилий от рабочих звеньев — туловища и ног — на опору они и непосредственно участвуют в перемещениях всего тела. Особенно большое влияние усилия мышц рук и плечевого пояса оказывают на движение ближайшего к ним звена — туловища. Начальный импульс для различных переходов, поворотов и переходов с поворотами в большинстве случаев сообщается телу именно благодаря усилиям рук и плечевого пояса. Эффективность взаимодействия с опорой зависит прежде всего от надежности и удобства хвата и от правильности выбора места опоры.

Хваты. Конструкция снаряда допускает большое разнообразие хватов и положений кистей на опоре.

К хватам предъявляются следующие требования:

— необходим максимальный контакт кисти с опорой. Опорная кисть должна плотно прилегать к поверхности снаряда; площадь соприкасающихся поверхностей должна быть возможно большей;

— соприкасающиеся поверхности должны быть возможно более горизонтальными, так как самые большие нагрузки — вертикальные. Следует поэтому избегать опоры на скат ручек, и особенно тела коня, где исключается захват опоры пальцами;

— основное давление на опорную руку должно сосредоточиваться на основании ладони. Направление главных опорных усилий — вдоль оси рук.

Характеристика отдельных хватов и положений на опоре. Положение кисти на ручке. При разучивании кругов на ручках кисти необходимо ставить на середину ручки. Это позволит при необходимости перехватывать другую руку на любую из оставшихся свободными двух третей ручки. Пальцы должны плотно обхватывать ручку, не допуская проскальзывания.

Хваты двумя руками за ручку. Как в положении упора продольно, так и поперек без крайней необходимости не следует сближать кисти до предела, стараясь увеличить площадь опоры, но не нарушая общих требований к хватам. В упоре продольно одноименная направлению маха рука располагается на ближней к ногам части ручки. В положении поперек более надежен хват снизу, так как супинация рук сопряжена с их разгибанием и фиксацией локтевых суставов. Хват сверху освобождает плечевой пояс от лишнего напряжения, «удлиняет» руки по сравнению с хватом снизу, допускает большее сближение кистей, но он менее надежен. Пронация рук требует повышенного внимания к их разгибанию.

Среди лучших исполнителей упражнений на коне обе разновидности хватов поперек на ручке практикуются в равной мере, но каждый отдельный мастер предпочитает пользоваться одним (см. кинограммы в тексте). В отдельных случаях применяется и разный хват (одна рука сверху, другая снизу).

Положение кистей на теле коня. При опоре о тело коня гимнаст свободен в выборе места для хвата, но основание ладони должно быть на горизонтальной части поверхности. При кругах продольно кисти лучше слегка повернуть внутрь, тогда при повороте в упор поперек они окажутся умеренно развернутыми наружу. Не следует располагать кисти близко к торцовой части тела коня.

Перемена хватов. Поворотами тела при фиксированном хвате опорной рукой и поворотом свободной руки гимнаст может в больших пределах варьировать условия опоры. С помощью предварительного перехвата опорной руки в пронированный хват изнутри можно способствовать увеличению угла поворота вокруг нее плечом назад до 360°. При предварительной супинации опорной руки с перехватом в хват изнутри можно выполнять выход плечом вперед с поворотом на 360°. Оригинальное соединение входа плечом назад и выхода плечом вперед с поворотом на 360° можно освоить, применив разный хват.

Перехваты. Общие требования к действиям кистями:

— прежде чем снять руку с опоры, гимнаст должен постараться загрузить ее и продлить активные усилия, направленные на сообщение максимума энергии рабочим звеньям. Только когда ноги получат максимальный разгон, толчковая рука разгружается и снимается с опоры;

— кисть ставится на опору движением сбоку. Заканчивая перемах, гимнаст не падает сверху на руку, которой дохватывается, а как бы сначала притягивается. И только по мере возвращения плечевого пояса в среднее положение начинает опираться сверху;

— кисть, поставленная на опору, загружается постепенно. Внешне это проявляется в отсутствии стука при смене опоры;

— перехват должен быть как можно более быстрым. После отталкивания свободная рука не отводится далеко от тела и быстро, не дожидаясь окончания перемаха, кратчайшим путем ставится на опору.

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДВУМЯ НОГАМИ

Особенности техники всех круговых движений двумя ногами (кругов продольно и поперек, кругов с переходами, выходов и входов, кругов прогнувшись, кругов с винтами) определяются перпендикулярным направлением главных взаимодействующих сил. Момент силы тяжести тазового пояса стремится опустить тело гимнаста в вертикальное положение, прижимает к снаряду. Усилиями рук и плечевого пояса гимнаст противодействует этому опусканию. Прямое тело принимает наклонное положение, из которого ему сообщается ускорение по горизонтали. Поочередно отталкиваясь руками, гимнаст поддерживает круговое движение вокруг центра масс (ЦМ) тела, расположенного над центром площади опоры. Характер этого взаимодействия постоянен независимо от фазы опоры и положения тела в пространстве. Поэтому скорости движения: линейные — точек тела и угловые — звеньев тоже довольно постоянны по величине, а ритм действий плавный, без резкой смены ускорений и торможений.

Особенности разучивания. Все круговые движения разучиваются преимущественно целостным методом. Облегчение условий выполнения достигается применением тренажеров (рис. 3), дополнительных снарядов и приспособлений: грибков, козла с одной и двумя ручками, коня без ручек, низкого коня. Обучение начинается с формирования базового навыка вращательного движения прямого тела на прямых руках вокруг ЦМ на круговом тренажере (рис. 3). Если в зале нет тренажера, применяется кружение в висе на кольцах, перекладине, в упоре на руках на брусьях над козлом без ручек. Первое ознакомление с движением в целом на основном снаряде осуществляется проводкой. Следующим этапом является непосредственное разучивание модельной техники кругов двумя в облегченных условиях: на грибке, козле без ручек. После уверенного выполнения на грибке или козле без ручек не менее десяти темповых кругов прямым телом в ровном произвольном темпе можно приступать к разучиванию разновидностей кругов, начиная с кругов поперек. На рис. 3 тренажер В. И. Говердовского. Рекомендуются также тренажеры Э. В. Польского (см. ж. «Теория и практика физической культуры», 1970, № 5), В. М. Богданова (см. сб. «Гимнастика», 1982, № 1 и 1981, № 2), М. А. Блинова (см. сб. «Гимнастика», 1983, № 1).

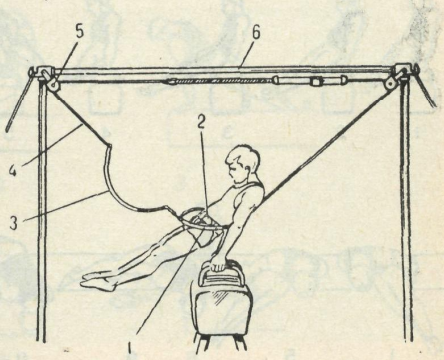


Рис. 3

КРУГИ ДВУМЯ БЕЗ ПЕРЕХОДОВ И ПОВОРОТОВ

КРУГИ ДВУМЯ ПРОДОЛЬНО

Круг двумя (рис. 4) (71). Круг двумя на ручках продольно — базовое упражнение для всей последующей круговой подготовки гимнаста. В комбинациях он встречается в разнообразных соединениях с другими движениями, как круговыми, так и маятникообразными, но наиболее эффектно воспринимается находясь в середине серии темповых кругов, выполненных на высокой скорости.

Полный цикл вращения при круге (вправо-назад) состоит из двух круговых перемахов: из упора сзади вправо-назад в упор (кадры *1—5*) и из упора влево в упор сзади (кадры *6—10*). Действия гимнаста для каждого перемаха распределены по двум фазам опоры: ДОФ и ООФ. Первая ДОФ — мах в упоре сзади (кадры *1—3*) переходит в первую ООФ — перемах назад при опоре на левую руку (кадры *4—5*). Действия во второй ДОФ — мах в упоре (кадры *6—8*) — готовят перемах вперед на правой (кадры *9—10*), который составляет содержание второй ООФ. Все эти действия логически взаимосвязаны в плавном круговом движении. В. и. п. (см. рис. 4, кадр *1*) все тело вытянуто влево-книзу вдоль коня. Отсюда гимнаст ускоренно направляет всю нижнюю часть тела вправо по кругу, увеличивая давление на опору обеими руками, особенно правой, книзу и влево. При этом таз слегка поворачивает налево (кадры *2—3*). При прохождении телом среднего положения в упоре сзади скорость движения ног и величина давления на опору достигают максимума. Правая рука не снимается с опоры, пока таз не окажется перед правой кистью (кадр *4*). Оттолкнувшись правой рукой, гимнаст продолжает отводить прямое тело назад (кадр *5*) и быстро возвращает правую руку на опору (кадр *6*). В упоре продолжается ускоренное перемещение тазового пояса влево по кругу с нажимом на опору обеими руками, особенно левой (кадры *7—8*). И здесь максимум скорости и давления на опору приходится на середину фазы (кадр *7*). Как и при махе в упоре сзади, тазовый пояс поворачивается налево (кадр *8*). Чтобы избежать сгибания тела при ускорении маха в упоре, гимнаст стремится довести разгибание до прогибания и в этой позе заканчивает круг (кадр *10*). После отталкивания левой, пользуясь торможением ног, гимнаст стремится еще больше продвинуть таз вперед и быстро переносит левую руку за бедро.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Выполнение не менее десяти кругов прямым телом и с правильным ритмом и темпом на круговом тренажере (см. рис. 3, *а*, *б*).

Б. Основные упражнения. 1. Круги двумя на тренажере или проводка на коне с ручками (если нет тренажеров).

2. Круги двумя на грибке, если нет грибка — на козле без ручек или с ручками.

3. На укороченном коне с прыжка или после перемаха одной вне и назад круг двумя в соскок. В случае удачного выполнения увеличивать количество кругов в подходе до 10.

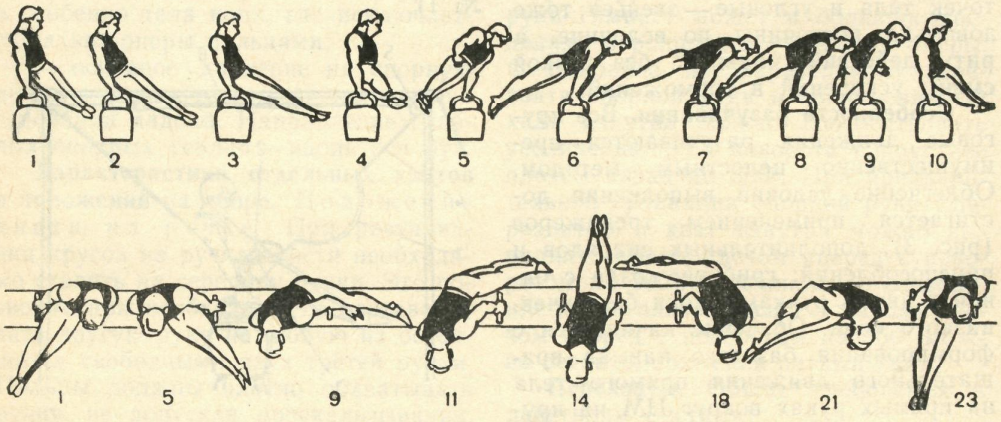


Рис. 4

4. То же, что 3, но на коне с ручками; непосредственно перед первым подходом повторить Б-1 или Б-2.

КРУГИ ДВУМЯ ПОПЕРЕК

Круг поперек (из упора поперек на крупе круг двумя влево). Темповые круги поперек — базовое упражнение для разучивания всех остальных кругов в упоре поперек. В системе подготовки они стоят первыми среди кругов двумя. Особое внимание нужно уделить отведению нижней части туловища и ног в сторону как из упора, так и из упора сзади. Хотя в упоре сзади полностью разогнуться никому не удается, но нужно стремиться свести это сгибание к минимуму. При махе в упоре обязательно полностью разогнуться, отведя ноги назад. Равновесие станет более надежным, если кисти ставить не близко к краю, а посредине крупа, не слишком разворачивая пальцами кнаружи. В упоре плечевой пояс подать ближе к ручкам, а в упоре сзади не откидываться назад, а сильно нажимать руками на опору назад, как бы готовясь начать прямой переход вперед в упор на ручке.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Модельные круги двумя на грибке при уменьшенной опоре (шляпка грибка 37—40 см с крутыми скатами).

Б. Основные упражнения. 1. Темповые круги поперек на козле без ручек и коне без ручек.

2. То же, что 1, на коне с одной ближней ручкой. Сначала повторить круги поперек на коне без ручек, положив на место ручки кусок поролона, набивной мяч или мешочек с накладками.

3. То же, что 2, на коне с ручками. Для перехода к каждому следующему упражнению нужно в предыдущем довести количество кругов в серии до десяти и научиться выполнять их широко, ритмично, полностью разгибаясь в упоре.

Круг поперек лицом наружу (из упора сзади поперек лицом наружу круг двумя вправо-назад, рис. 5) (1). Это своего рода антипод предыдущему кругу в связи с тем, что главное препятствие для движения ног — ручки коня расположены за опорой и их приходится преодолевать, высоко поднимая все тело в упоре, а не в упоре сзади. А в упоре сзади препятствие для движения ног вообще отсутствует. Гимнаст должен стремиться расширить боковые части траектории (кадры *3* и *5*) активными отводящими усилиями ног и туловища, направленными на ускорение маха в сторону. Ладони ставить ближе к середине тела коня; плечи в упоре посылать подальше вперед (кадр *4*), а в упоре сзади не отводить чрезмерно назад (кадр *6*).

Многократное выполнение этих кругов очень полезно для совершенствования всей группы кругов без поворотов.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Модельные круги двумя на грибке.

2. Круги поперек.

Б. Основные упражнения. 1. Из упора поперек лицом наружу на козле проводка по траектории модельного круга.

2. Круги поперек лицом наружу на тренажере.

3. Круги поперек лицом наружу на козле без ручек или на укороченном коне с прыжка.

4. То же, что 3, но на коне без ручек. На место ближней ручки положить мягкий предмет для ориентира.

5. Из упора стоя поперек лицом наружу с прыжка круг поперек в соскок прогнувшись (сначала на коне с одной ручкой, потом на основном).

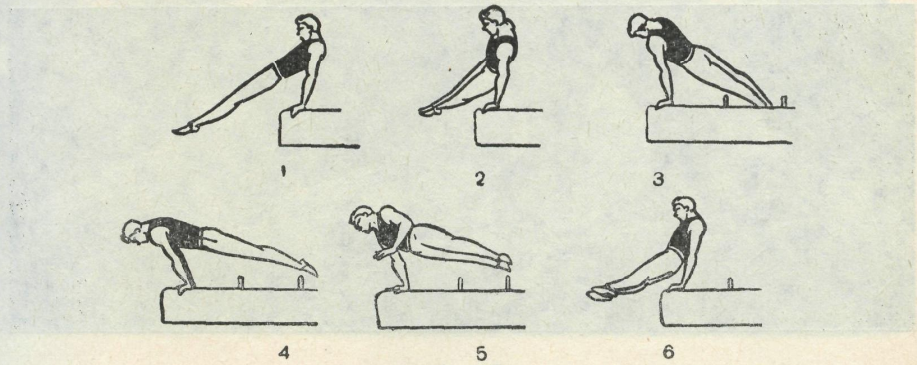


Рис. 5

Круг поперек на ближней ручке (из упора сзади поперек на ближней ручке круг двумя влево-назад, рис. 6) (113). В целом по технике этот круг сходен с предыдущим. Основное же отличие и причина возникновения дополнительных затруднений — сложные условия опоры двумя руками на одну ручку. Особенно это относится к действиям в упоре сзади (кадры *1—2*), где туловище сковано положением рук.

Обычное положение ладоней на ручке при этом круге — хватом сверху посредине ручки. Но в тех случаях, когда после круга следует выход в упор сзади на ту же ручку, одноименная повороту рука может быть поставлена и хватом снизу. Причем обязательно ближе к краю ручки, освобождая этим место для руки после выхода. В действиях ногами и тазовым поясом особое внимание обратить на мощное отведение в сторону и по кругу из упора (кадры *4—5*). Чтобы избежать преждевременного перемещения таза назад и сгибания тела, нужно, усиливая давление на ручку одноименной направлению движения рукой, ускорить отведение ног и тазового пояса в сторону по кругу (кадр *2*). И только по достижении ногами максимума скорости отпустить опору и быстро переставить руку (кадры *3—4*).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Модельные круги на грибке.

2. Модельные круги поперек. Особенно высокие требования предъявляются к фиксации плечевого пояса перед опорой и увеличению маха в упоре сзади.

Б. Основные упражнения. 1. На грибке с ручкой или козле с ручкой проводка по траектории модельного круга.

2. Круги поперек на ручке в тренажере.

3. На грибке с ручкой или козле с ручкой из упора стоя с прыжка круг поперек на ручке в соскок. При удачном выполнении пробовать соединить в серию несколько кругов.

4. То же, что 3, но на коне с одной ручкой. На тело коня положить поролоновый мат, чтобы предохранить ноги от ушиба при возможном ударе ими о коня. К следующему заданию переходить только после уверенного выполнения серии из 4—5 кругов. Особо проследить, чтобы в упоре сзади траектория движения коленных суставов проходила выше верхнего края ручки.

5. То же, что 3, но на коне с ручками. В случае неудачи в нескольких подходах подряд повторить 3 или 4. Прежде чем включать круг поперек на ручке в произвольную комбинацию, надо научиться соединять в серию 8—10 таких кругов, как на рис. 6.

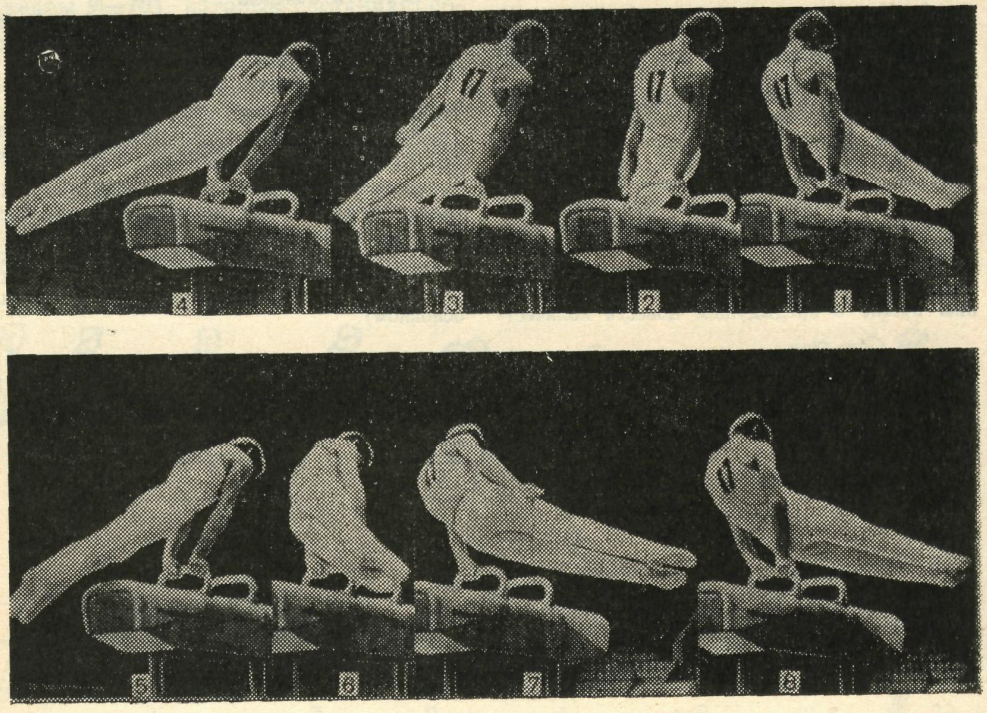


Рис. 6

КРУГИ ДВУМЯ НОГИ ВРОЗЬ («ДЕЛАСАЛ-ТОМАС»)

Эти упражнения объединяют структурные признаки и горизонтальных и вертикальных махов. Однако действия руками и плечевым поясом как при кругах двумя, так и при изолированных действиях каждой ногой, сливаясь в новую целостность, рождают новое качество. Возможность изолированных перемещений ног на фоне кругового перемещения туловища по эллипсу, широкое разведение ног в упорах и упорах сзади позволяют с меньшими затратами усилий достигать предела амплитуды колебательного движения тела. Круги Деласала-Томаса сейчас занимают ведущее место в базовой технической подготовке гимнастов на коне, а их разнообразие растет значительно быстрее, чем кругов сомкнутыми ногами и фронтальных махов.

«Деласал-томас» (круг ноги врозь на ручках, рис. 7) (78). Это — базовое упражнение для всей системы подготовки гимнаста на коне в разделе смешанных движений. На основе владения техникой «Деласала-томаса» формируются навыки переходов «деласалом», винтов, а также чешского, немецкого, обратного стойке «деласалом». Модельный круг ноги врозь должен легко, без переучивания преобразовываться в «деласал» в стойку на руках. В исходном положении (кадр *1*) в отличие от круга двумя сомкнутыми ногами левая нога поднята вперед до отказа (шпагат левой), что позволяет выше поднять и выдвинуть вперед и всю нижнюю часть тела. Мах в упоре сзади сопровождается удержанием левой ноги высоко поднятой и ускорением движения правой влево по горизонтали (кадр *2*). Торможение подъема ног слева после отталкивания левой рукой позволяет поднять спину и продолжить круговое движение правой ногой по горизонтали (кадры *3—4*). Это акцентированное действие туловищем — принципиально новый компонент техники «деласалов» в отличие от обычных кругов. Варьируя поднимание спины по времени, моменту его начала, скорости, продолжительности, гимнаст может добиваться различных эффектов управления движением тела, в том числе выходить в стойку на руках (см. рис. 8). В данном варианте Ли Нин заканчивает перемах влево-назад в горизонтальном упоре ноги врозь (кадр *4*), после чего характер взаимодействия ног: поднимание правой в сторону и кверху с одновременным опусканием левой на круговую траекторию приводит после отталки-

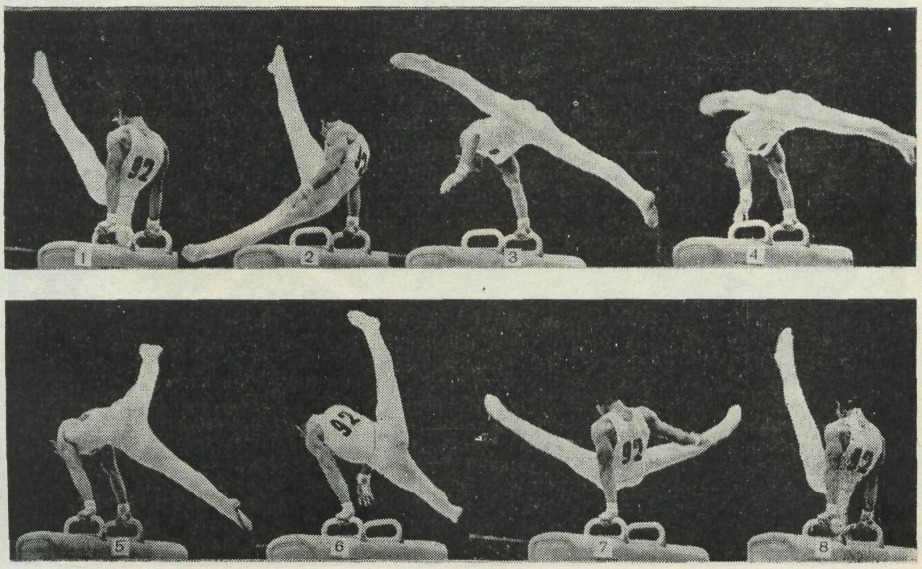


Рис. 7

вания правой рукой (кадр *6*) к повороту нижней части тела направо, перемаху вправо, как в круге двумя, но с высоко поднятой вправо-кверху правой ногой. В процессе маха на левой правая нога удерживается справа-вверху, а левая отводится влево по кругу, благодаря чему гимнаст проходит положение упора сзади ноги врозь (кадр *8*). Когда левая достигает достаточной скорости подъема влево-кверху, правая окончательно переводится на круговую траекторию и правая рука возвращается на опору.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Круги двумя вариативные по темпу; при кругах в быстром темпе стремиться приближать положение тела в упоре и упоре сзади к горизонтальному.

2. Перемах ноги врозь вправо — перемах ноги врозь влево-назад (фронтальным махом, с акцентированными бросковыми движениями одноименной ногой в сторону и кверху).

Б. Основные упражнения. 1. Проводка из упора сзади на коне с ручками; фиксация шпагата в упоре и упоре сзади, позы при отталкивании и дохвате каждой из рук.

2. Разноименный круг из упора —перемах ноги врозь; разноименный круг из упора сзади (широким разведением ног за счет предельного поднимания и удержания перед лицом одноименной ноги) — перемах ноги врозь (оба перемаха ноги врозь — круговые).

3. Круги Деласала на грибке (начиная с кругов двумя ноги вместе).

4. То же, что 3, но на коне без ручек поперек.

Дальнейшее развитие кругов Деласала без поворотов и переходов состоит прежде всего в увеличении высоты подъема ОЦМ перемахом назад и в достижении таким путем предела амплитуды по вертикали — стойки на руках.

Круг Деласала в стойку на руках: «деласал» в стойку; из упора сзади левая на теле, правая на левой ручке коня ноги врозь перемах двумя влево-назад в стойку на руках и соскок прогнувшись вправо, рис. 8 (21). Чтобы добиться более высокого подъема спины, гимнаст уже во время маха в упоре сзади (кадр *1*) сильно загружает руки, подавая плечевой пояс вперед; торможение ног слева и поднимание спины происходит раньше. А главное, поднимание спины сопровождается сильным сгибанием, которое укорачивает тело гимнаста, облегчая вращение вперед вокруг поперечной оси одновременно с подъемом нижней части

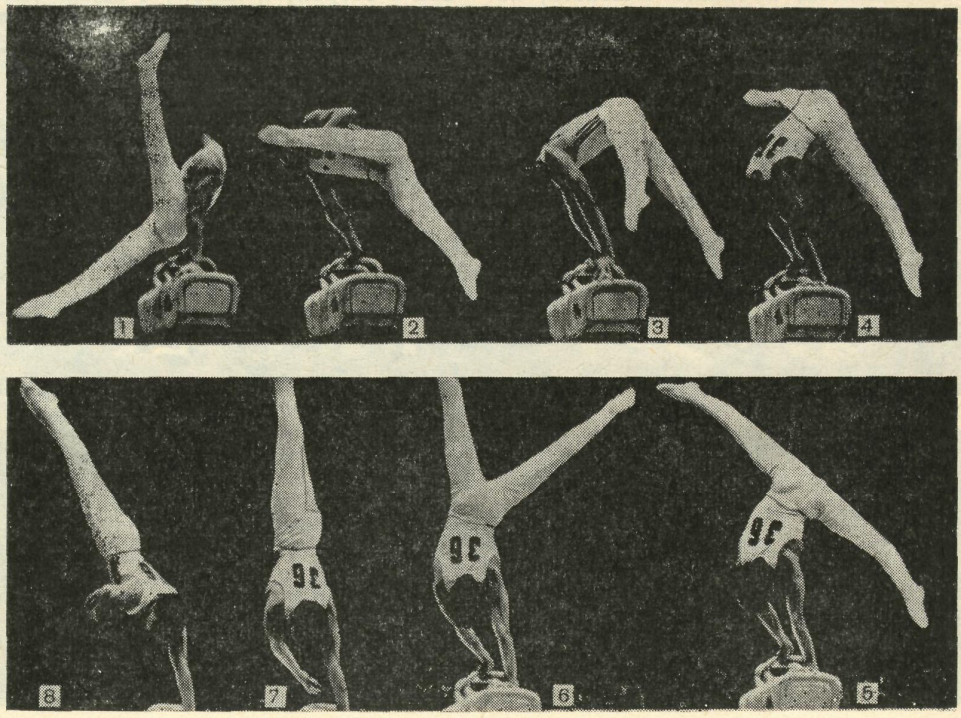


Рис. 8

тела (кадры *3—4*). Дальнейшие действия гимнаста связаны уже не столько с выходом в стойку, сколько с подготовкой к соскоку (кадры *5—6*). Соскок (кадры *7—8*) служит простейшим завершением «деласала» в стойку; поэтому не случайно, что первый выход в стойку «деласалом» завершился соскоком. В дальнейшем гимнасты научились опусканиям из стоек в круговые и маховые продолжения колебательного движения тела; легче всего это было осуществить через поворот в стойку на одной ручке поперек, так как с опорой на обе руки легче управлять скоростью возвращения из стойки в упор.

Из упора сзади ноги врозь перемах двумя влево-назад в стойку на руках — поворот налево кругом в стойке в упор верхом левой, рис. 9 (21). Это упражнение — пример простейшего ухода из стойки в маховое продолжение комбинации. Можно обратить внимание на то, что в отличие от В. Могильного (см. рис. 8), А. Тумилович не сокращает амплитуду маха в упоре сзади (ср. кадры *2* на рис. 8 и 9) ранним подниманием спины, что более перспективно и зрелищно более выиг-

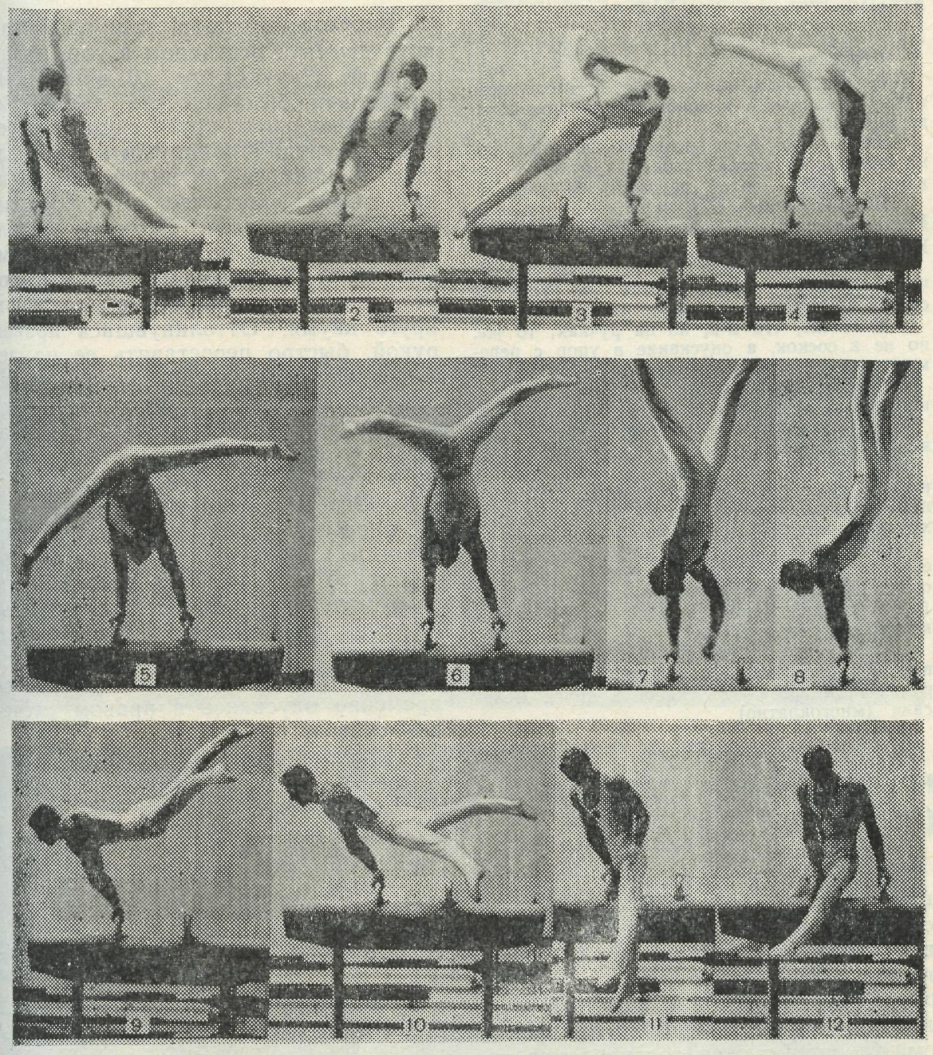


Рис. 9

рышно. Чтобы остаться над седлом, гимнаст при повороте (кадры *5* и *6*) слегка недоразгибается и оставляет ноги разведенными. При опускании в упор из стойки поперек (кадры *8—9*) нужно сначала слегка согнуться, а после прохождения телом горизонтального положения, разгибаясь, оттолкнуться левой рукой для завершения поворота и перемаха левой вперед. (В момент движения, изображенный на кадрах *9* и *10*, тело должно быть прогнутым и расположенным ближе к левой (задней) ручке; тогда не будет потери темпа и условия для маха вправо окажутся более благоприятными.)

Обучение.

А. Исходная база. 1. Модельные круги Деласала с высоким подниманием спины (см. рис. 7).

2. Из упора ноги врозь вне на ручках коня силой согнувшись стойка на руках и поворот кругом — силой опускание в упор.

Б. Основные упражнения. 1. Круги Деласала на ковре — перемахом назад упор стоя ноги врозь.

2. Круги Деласала на шее коня без ручек — перемахом назад стойка на руках и соскок прогнувшись.

3. То же, что Б-2, но на ручках; то же, но не в соскок, а опускание в упор с перемахом одной в упор верхом.

4. «Деласал» в стойку — опусканием разноименный перемах.

5. Круг Деласала через стойку на руках в круги Деласала.

В. Вспомогательные упражнения. 1. Проводка из упора сзади левая на шее коня, правая на левой ручке по перемаху влево-назад в стойку на руках.

2. Из седа на полу ладони справа силой согнувшись стойка на руках ноги врозь — опускание в сед с другой стороны от рук (все сначала с помощью; повторять многократно до отказа).

3. На ковре круги Деласала — «Деласал» в стойку на руках — повороты в стойке на руках ноги врозь — опускание в круги Деласала (многократно).

КРУГИ ДВУМЯ С ПЕРЕХОДАМИ (ПЕРЕХОДЫ)

Термин «переход» имеет два значения: широкое и узкое. В широком смысле, обобщенном — это все перемещения тела гимнаста в процессе кругового обращения тела вдоль оси снаряда: вперед, назад и в стороны: вправо и влево. Под переходом в узком смысле понимаются только такие переходы в сторону, при которых направление вращения — положительное (против часовой стрелки), а тело гимнаста перемещается вправо (такое направление кругов двумя называется круги вправо, а поскольку перемещение вдоль оси снаряда также вправо, то направление маха (из упора) и перемещение тела как бы однонаправленны). Если же при том же направлении обращения тела гимнаст перемещается влево, то это — противоходы, как разновидность переходов в сторону.

ПЕРЕХОДЫ В СТОРОНУ

Переход (из упора сзади на ручках круг двумя с переходом в упор сзади на теле и ручке, рис. 10) (72—114). Сравнивая механические характеристики модельного круга двумя и перехода, нетрудно обнаружить их сходство по времени, по величинам реакции опоры, скоростям и ускорениям в действиях ногами. Гимнасту нужно следовать такой модели действий (см. рис. 10, *б*). Круговой мах вправо в упоре сзади выполнить, как в модельном круге двумя. Оттолкнувшись правой рукой, быстро переставить ее на левую ручку перед левой кистью. Оставляя плечевой пояс перед опорой, продолжая разгибаться, выполнить широкий круговой мах нижней частью тела влево с ускорением (кадры *3—5*). В это же время, нажимая обеими руками на ручку вниз и вправо, сопротивляться перемещению плечевого пояса вправо и назад. По достижении ногами максимума скорости оттолкнуться левой рукой (кадр *6*) и, как только ноги пройдут над конем, быстро поставить левую кисть на шею, одновременно опускаясь в правом плечевом суставе.

Обучение.

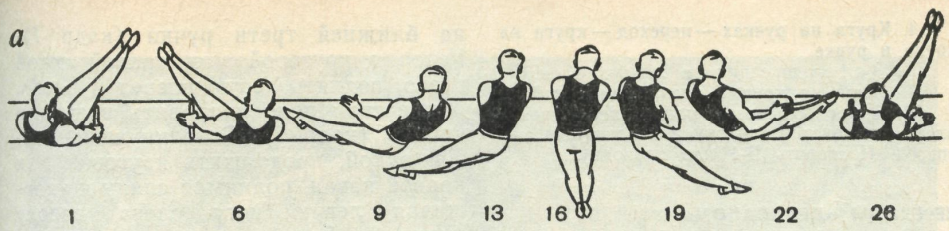
А. Исходная база. 1. Модельные круги на ручках и на ручке и крупе.

Б. Основные упражнения. 1. На тренажере круги двумя на ручках — переход — круги на крупе и ручке. Имитация перехода в упоре лежа на полу и на коне (проводка).

2. Фиксация упора двумя руками на одной ручке и проводка по всей траектории маха в упоре на ручке.

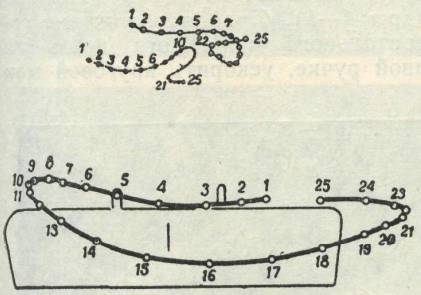
3. Перемах левой — перемах правой — перемах двумя влево-назад с перехватом левой на правую ручку. После перемаха правой подойти сзади и помочь гимнасту принять правильное положение.

а



Переход

Вид сзади



Вид сверху

Траектории движения

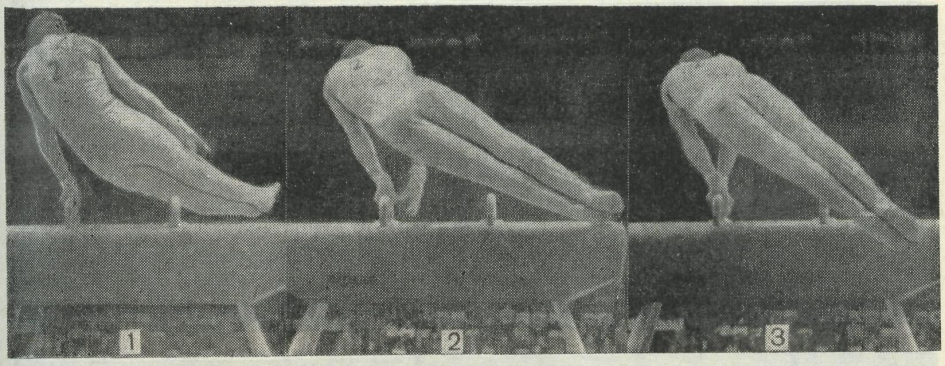
-голеностопных суставов

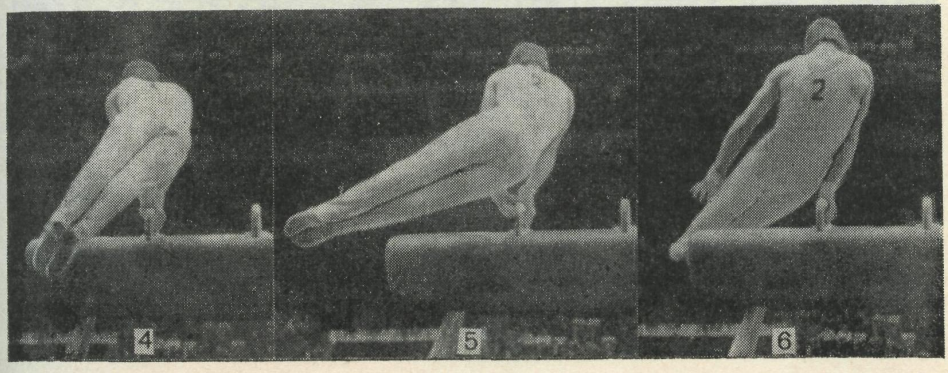
-головы

-левого плечевого сустава

Рис. 10

б





4. Круги на ручках — переход — круги на крупе и ручке.

В. Затруднения в обучении.

Падение на круп с вращением назад.

Слишком большое и раннее перемещение плечевого пояса в сторону и недостаточное — вперед. Повторить Б-1 или проводку.

ПЕРЕХОДЫ «ДЕЛАСАЛОМ»

Из упора сзади ноги врозь перемах двумя влево-назад в упор (горизонтальный) на правой ручке ноги врозь, перемах двумя вправо в упор сзади ноги врозь, правая на крупе (рис. 11). В исходном положении правая ладонь на ближней трети ручки (кадр *1*). Ускоряя круговой мах правой ногой влево, поднять левую вперед и влево, а плечевой пояс направить вперед и вправо (кадр *2*). Оттолкнувшись левой рукой, продолжить круговой мах правой назад, поднимая спину и удерживая левую ногу слева вверху (кадр *3*). Быстро переставить левую кисть на правую ручку перед правой и начать взмах правой в сторону и кверху, поворачивая таз направо (кадры *4—5*). Пройдя положение горизонтального упора ноги врозь на правой ручке, ускорить круговой мах

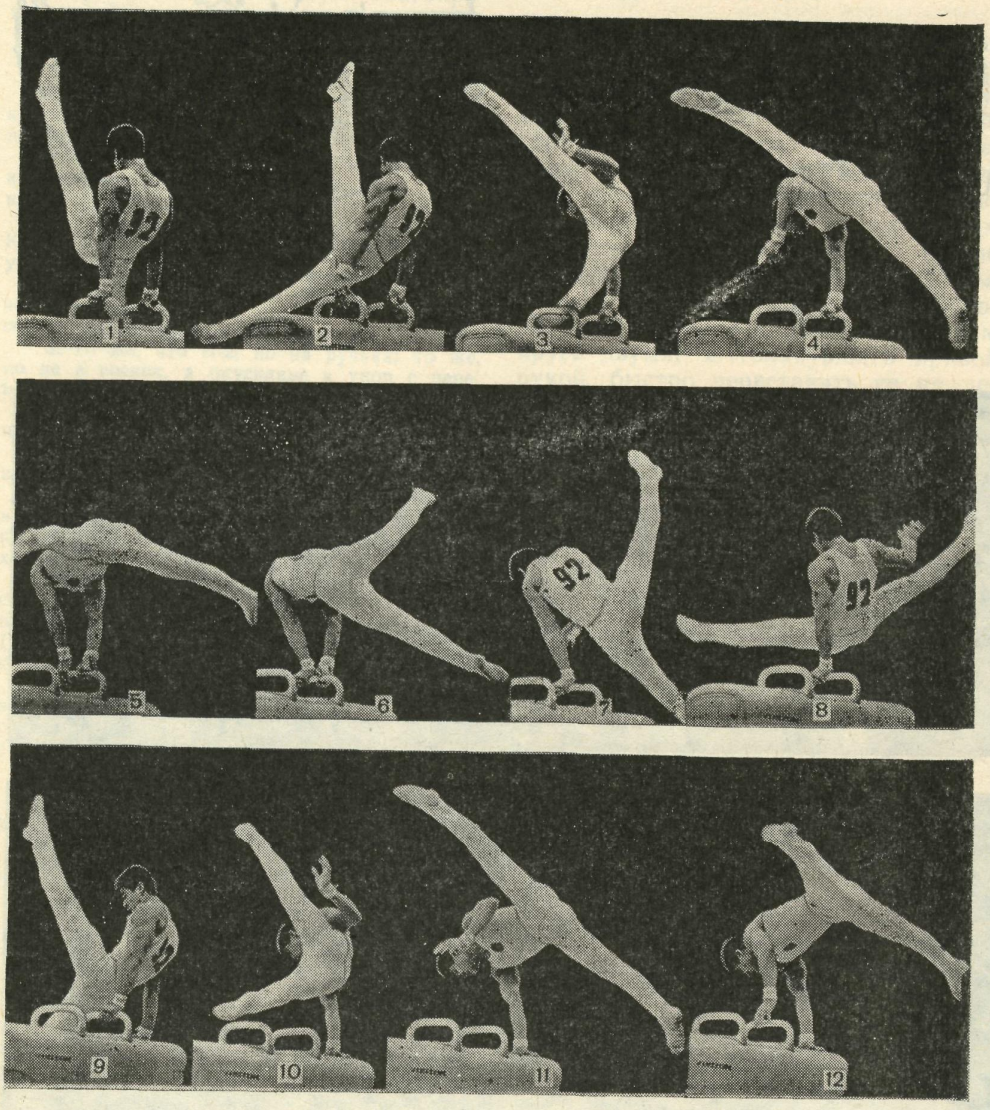


Рис. 11

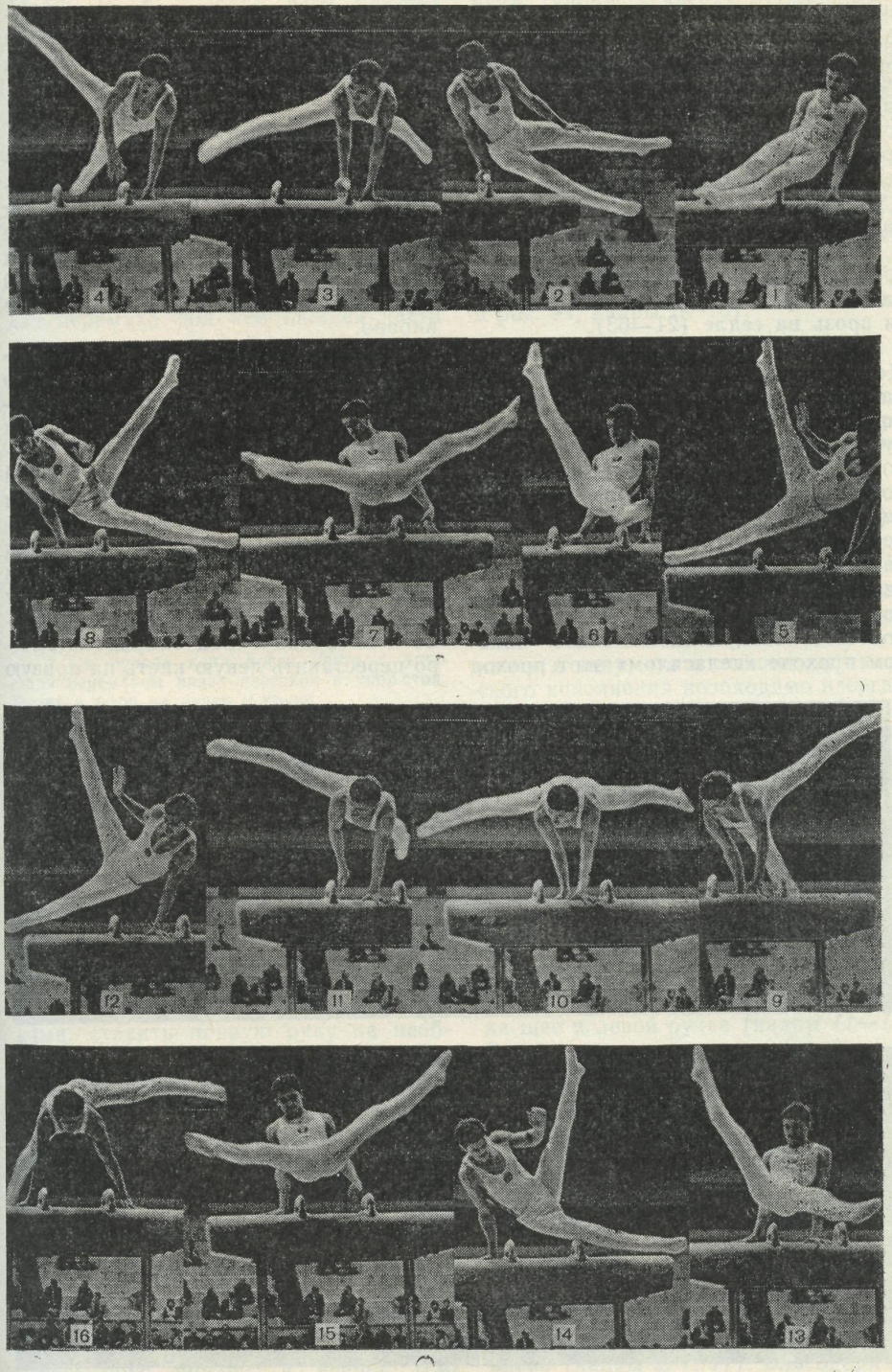


Рис. 12

левой вправо (кадр *6*), нажимая обеими руками, особенно правой, на опору влево и назад. Оттолкнувшись правой рукой, продолжить круговой мах левой, опуская правую на горизонтальную траекторию (кадр *7*). Как только таз пройдет над телом коня, правая ладонь ставится на круп (кадры *8—9*) и выполняется перемах назад в положение, близкое к стойке на руках ноги врозь (кадры *10—12*).

Из упора ноги врозь левая на шее коня, правая на левой ручке круг Деласала вправо с переходом в упор ноги врозь на седле (21—63).

Из упора ноги врозь на седле круг Деласала вправо с переходом в упор на крупе (или крупе и правой ручке) ноги врозь (63—133), без опоры о ручку. Два последних перехода «деласалом» как соединение представляют собой новое направление развития переходов в сторону, когда ведущая роль передается круговому маху нижней части тела: перемещение всего тела вдоль оси снаряда происходит в сторону движения ног, а не плечевого пояса. В следующем двойном боковом проходе «деласалом» этот проход переходами «деласалом» из упора непосредственно продолжается проходом двумя противоходами из упора сзади «деласалом» (рис. 12, кадры *13—16*).

ПЕРЕХОДЫ ПРЫЖКОМ

Круги с переходами прыжком могут начинаться как из упора сзади, так и из упора, но обязательно в том же направлении. Например, при кругах вправо или, точнее, против часовой стрелки перемещение тела также вправо.

Из упора сзади на ручках круг двумя влево-назад с переходом вправо прыжком в упор сзади на ручке и крупе (рис. 13) (72—114). Круговой мах в упоре сзади выполнить, как и в модельном круге двумя, но плечевой пояс усилием рук переместить вправо и вперед (кадры *1—2*). Резко затормозив ноги слева, курбетным движением туловища вверх оттолкнуться обеими руками от ручек, нажимая на опору вниз и влево (кадры *3—4*). Как только ноги пройдут над снарядом, быстро переставить левую кисть на правую

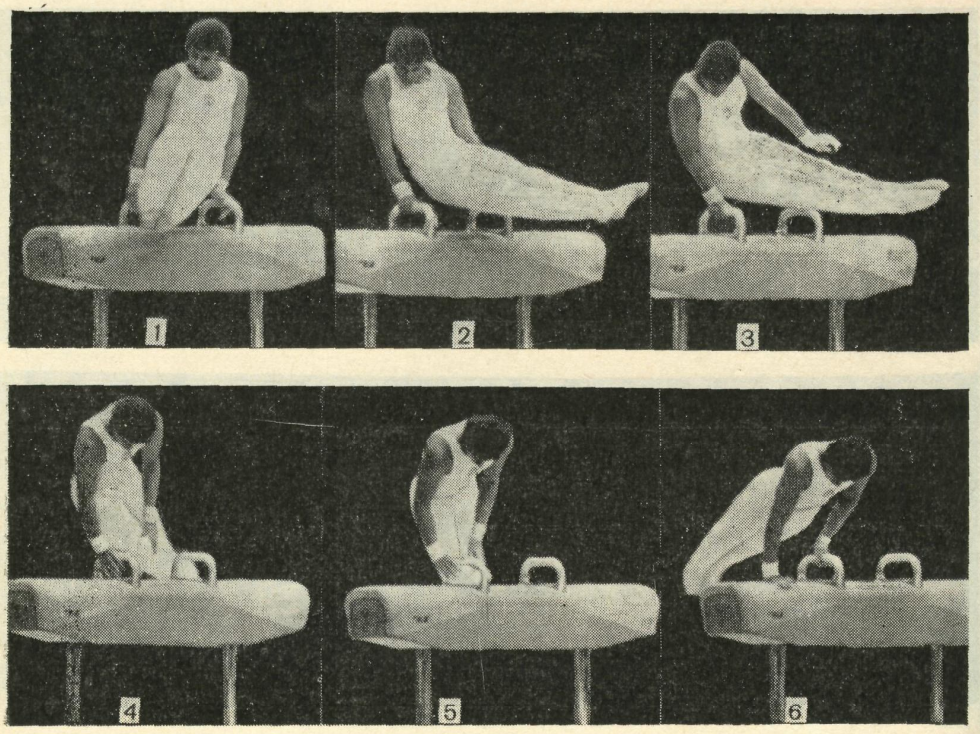


Рис. 13

ручку, а правую поставить на круп (кадры *5—6*). После чего следует обычный перемах двумя в упор сзади, как в модельном круге. Во время отталкивания руками очень важно сохранить наклон тела таким же, каков он при выполнении кругов; особенно недопустимо хотя бы небольшое опрокидывание назад. После перескока руки встречают опору неодновременно: левая рука на правую ручку попадает раньше (кадр *5*). Но важнее то, что правая кисть не просто ставится на круп, а сразу выполняет отталкивание для перемаха под ней нижней части тела.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Круги, переход, круги.

2. Прыжки толчком двух рук в упоре на брусьях.

3. Прыжки в упоре лежа толчком двух рук с продвижением в сторону.

Б. Основные упражнения. 1. Круги, перескок, круги на тренажере. С помощью на коне перемах левой, перемах правой, перемах двумя влево-назад с перескоком вправо. Помогающий подходит сзади после перемаха правой, берет гимнаста за поясницу и переносит в упор на крупе.

2. На ручках коня после круга в упор сзади перемахом назад перескок в упор стоя. То же в упор на ручке и крупе.

3. Круги на ручках, перескок, круги на крупе и ручке. Перед первым подходом на это упражнение повторить Б-1.

ПЕРЕХОДЫ ПРЫЖКОМ «ДЕЛАСАЛОМ»

Преимущества свободных действий каждой из ног сказываются и здесь: более сильный взмах и последующее торможение ног, более мощное отталкивание руками при курбете позволяют подняться выше всему телу гимнаста и вариативнее действовать руками: ставить правую руку на необходимое для продолжения комбинации расстояние (ср. рис. 13 и 14).

Из упора сзади ноги врозь перемах двумя влево-назад с переходом вправо прыжком в упор ноги врозь, правая на крупе, левая на правой ручке — перемах вправо в упор сзади ноги врозь, левая на правой ручке, правая на теле коня, рис. 14 (77—119). Выполняя действия ногами, как при любом круге Деласала (см. рис. 7), гимнаст усилием рук, как при переходе прыжком (см. рис. 13), смещает плечевой пояс вправо и вперед (см. рис. 14, кадры *1—2*). Одновременно с торможением ног и рывковым движением туловища кверху отталкивается сначала левой, а затем и правой рукой (кадры *3—4*). Пока тело в свободном полете перемещается вправо, гимнаст сначала левой рукой захватывает правую ручку коня и нажимает на нее вниз и влево, а затем опускается и на правую руку (кадры *5—6*). Только после этого начинается ускорение маха ногами для перемаха в упор сзади, который ничем не отличается от аналогичного в любом круге Деласала (ср. рис. 7, кадры *6—8*, и рис. 14, кадры *7—10*).

ПРОТИВОХОДЫ

Противоходы отличаются от переходов противоположным направлением перемещения тела гимнаста, т. е. при положительном направлении обращения (против часовой стрелки) — влево.

Боковой проход противоходами из упора сзади, проход В. Тихонова, рис. 15 (114—16). При анализе техники всего соединения необходимо иметь в виду, что в отличие от авторского исполнения необходимо избегать сгибаний в тазобедренных суставах и добиваться большего отведения туловища от рук во всех фазах движения.

Соединение состоит из трех кругов двумя влево-назад с переходами влево: из упора сзади на крупе и правой ручке круг двумя влево-назад с переходом влево в упор сзади на седле и правой ручке (кадры *1—5*), круг двумя влево-назад с переходом влево в упор сзади на седле и левой ручке (кадры *6—10*), круг двумя влево-назад с переходом влево в упор сзади на шее и левой ручке (кадры *11—14*). В каждом из этих кругов перемещение в сторону вдоль оси снаряда достигается в основном первым перемахом (назад). В отличие от прямых переходов и противоходов из упора ведущее значение здесь приобретает не перемещение плечевого пояса, а широкий мах ногами, сопровождаемый усилием рук, отодвигающих нижнюю часть тела в сторону маха. После отпускания левой рукой опоры, в момент торможения ног слева, гимнаст продолжает отодвигаться правой рукой влево (кадры *2, 7, 11*). Благодаря этому появляется возможность переста-

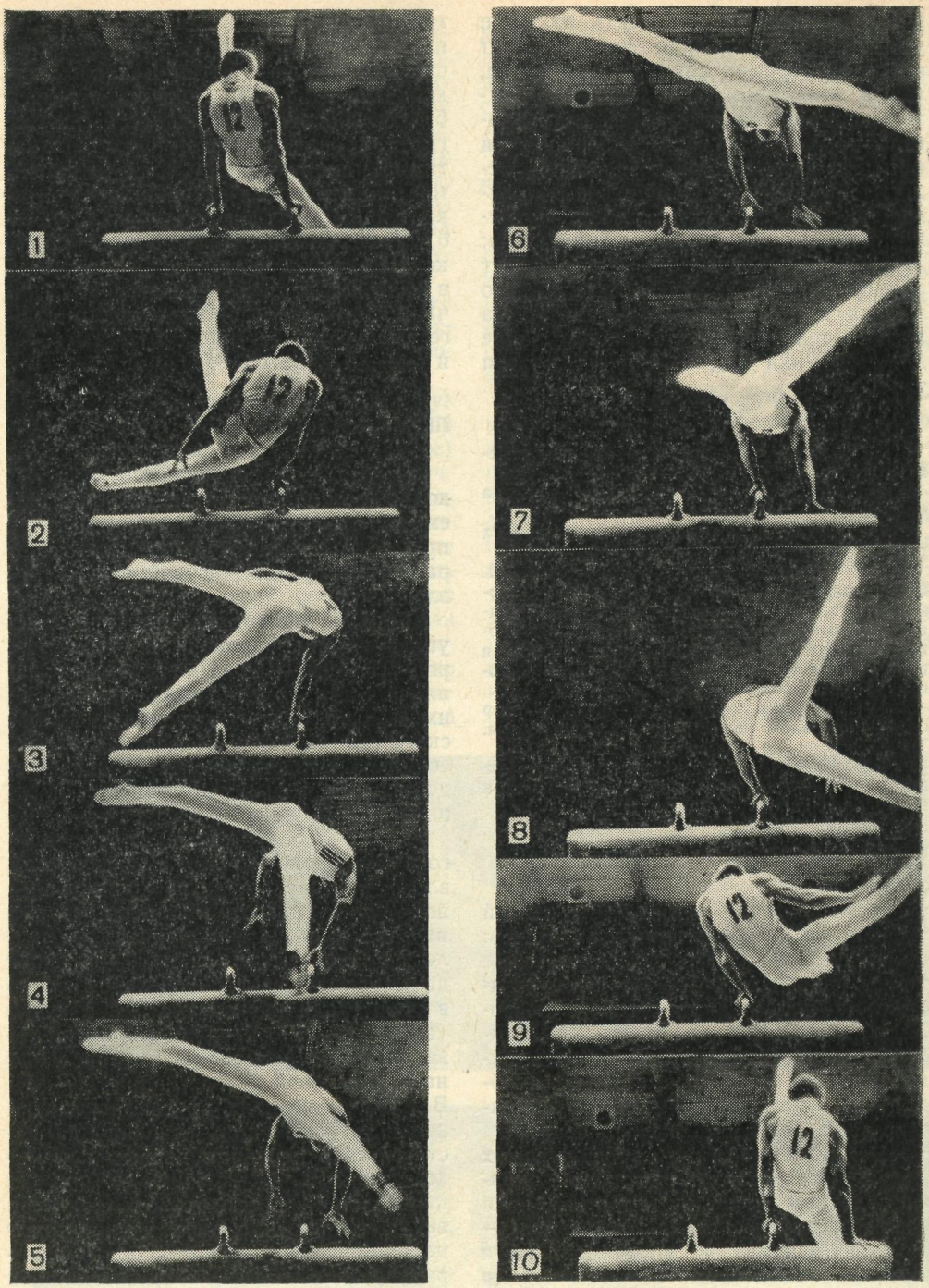


Рис. 14

вить левую руку значительно дальше влево, чем в и. п. Все перемахи вперед в каждом из трех кругов выполняются фактически без перемещения в сторону, как в обычных кругах (кадры *4—5, 8—10, 12—14*). Но вследствие пере-

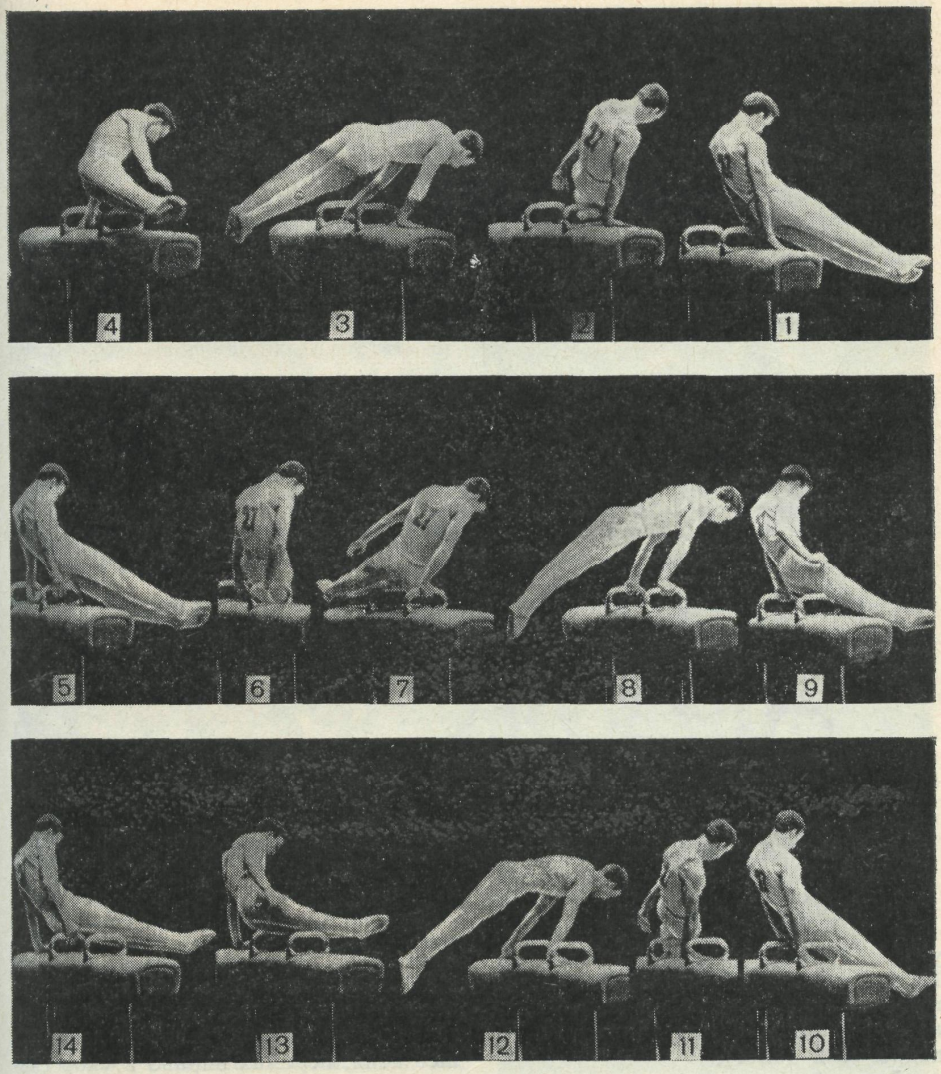


Рис. 15

хватов каждый раз на новое место на снаряде закономерно чередуются разно- и равновысокие упоры: на крупе и ручке, на крупе и седле, на седле и ручке и т. д. Чтобы сгладить возникающие вследствие этих различий в условиях опоры перекосы тела действиями только в плечевом поясе (опускание и поднимание то одной, то другой половины плечевого пояса), гимнаст уже в и. п. стремится, чтобы тело заняло наиболее высокое положение. Затем оно поддерживается усилиями рук и плечевого пояса на протяжении всего прохода, и только при перехвате в более низкое положение эта половина плечевого пояса опускается (кадры *3, 10, 12*).

Противоходы из упора сзади разучиваются сначала на коне без ручек на основе владения навыком модельного «деласала»; шаги от подхода к подходу удлиняются.

ПРОТИВОХОДЫ ИЗ УПОРОВ СЗАДИ «ДЕЛАСАЛОМ»

«Деласалом» можно выполнять любые противоходы, в том числе и из

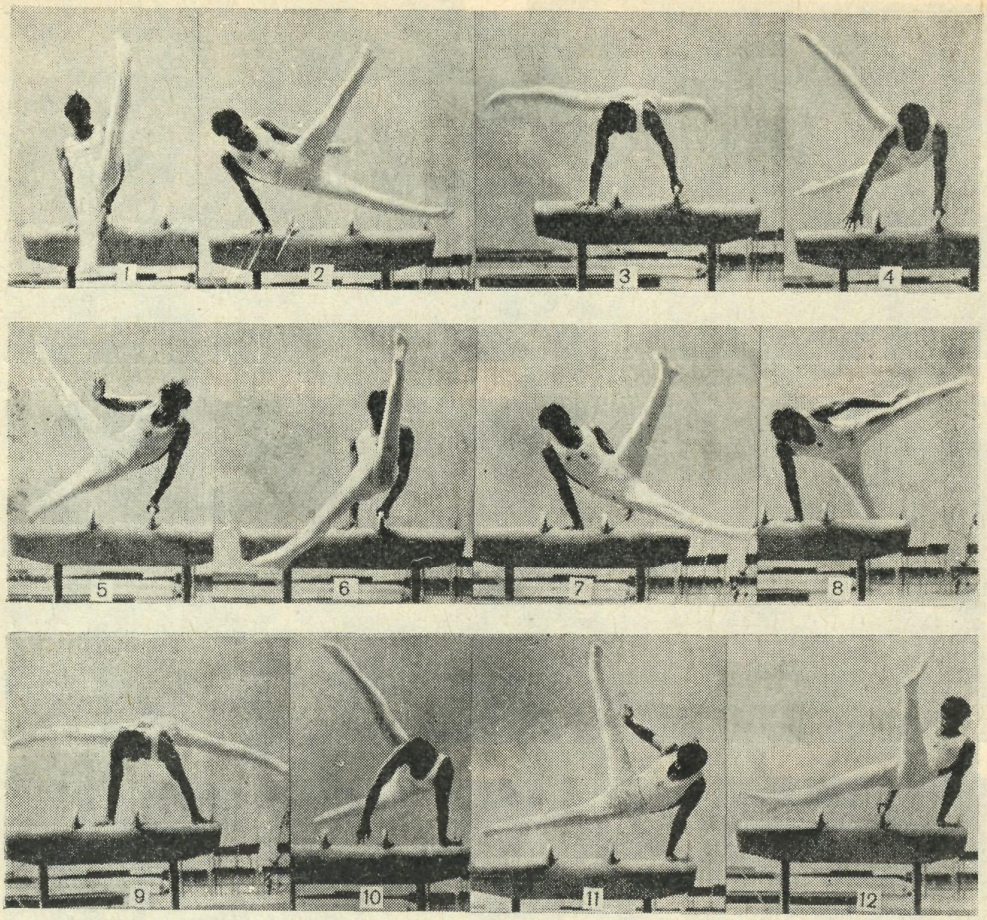


Рис. 16

упора сзади на любой части снаряда. Возможности для удлинения шагов прохода здесь даже большие, что и показано на рис. 16 (см. также рис. 12, кадры *10* и далее).

Боковой проход противоходами из упора сзади «деласалом», рис. 16 (из упора сзади правая на крупе, левая на правой ручке, ноги врозь) перемах влево-назад в горизонтальный упор ноги врозь, левая на ручке, перемах в упор сзади ноги врозь, правая на седле — перемах влево-назад в горизонтальный упор ноги врозь, левая на шее коня, перемах вправо в упор сзади, правая на левой ручке.

В отличие от базового прохода В. Тихонова (см. рис. 15), здесь не 6, а 4 перемаха с переходами, т. е. шаги в полтора раза шире.

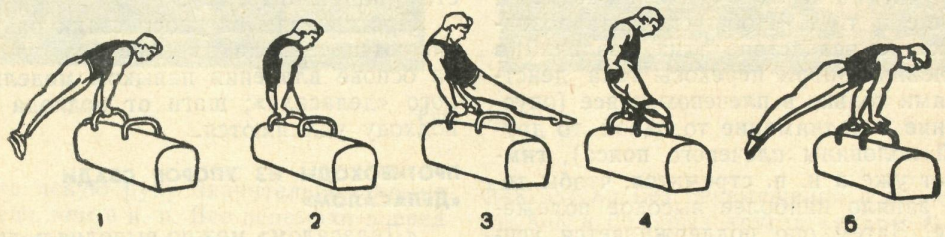


Рис. 17

Из упора на шее и левой ручке круг двумя влево с переходом вправо в упор на ручках (рис. 17). (16—72). После круга на крупе и ручке или другого кругового движения, заканчивающегося в упоре на левой ручке и шее (кадр *1*) гимнаст активно подает плечевой пояс в сторону ручек, а тазовым поясом выполняет широкое и быстрое круговое движение с таким расчетом, чтобы после отталкивания рукой, как для входа на ручку (см. рис. 28, кадры *1—3*), таз переместился за левую ручку коня. Ноги должны отстать от движения таза (кадр *2*). Для этого после отпускания опоры гимнаст выводит таз вперед, разворачивает его наружу и быстро переставляет свободную руку на ближнюю часть левой ручки (кадр *3*). Место для нее освободить при последнем перемахе назад в упор. В упоре сзади на ручке гимнаст как бы старается отвести опору влево-назад, а ногами ускорить круговое отведение вправо-вперед. После разгона ног появится возможность освободить правую руку (кадр *4*) и сразу вслед за перемещением ног над снарядом быстро поставить ее на переднюю часть свободной ручки (кадр *5*).

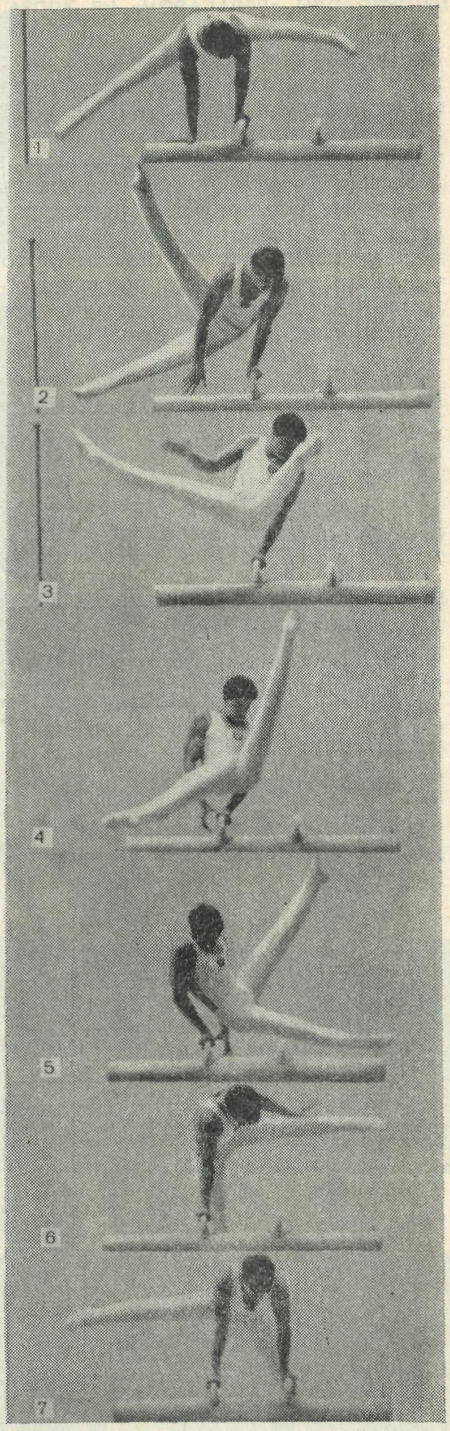


Рис. 18

Обучение.

А. Исходная база. 1. Модельные круги двумя, несколько утрируя выведение тазового пояса вперед (до прогибания) в упорах сзади.

2. Переходы.

3. Выход или вход на одну ручку.

4. Круги на зауженной опоре, например на грибке ладони вместе.

Б. Основные упражнения. 1. На тренажере два противохода в соединении с последующими двумя переходами (чтобы вернуться в и. п.) несколько раз подряд. Если нет тренажера, проводка вдвоем. Один, как обычно, поддерживает гимнаста за ноги снизу, а второй поддерживает за плечи, создавая дополнительную опору.

2. На коне с ручками с прыжка противоход. Поддерживать как в предыдущем упражнении только с момента прихода в упор сзади на одной ручке.

3. На коне без ручек или с одной ручкой круги на крупе, противоход в соскок или в упор с поддержкой в завершающей стадии.

4. Круги на ручках, противоход в соскок.

5. Из упора стоя с прыжка противоход «в гору» в соскок.

6. То же, что 4, но в упор и соскок боком.

7. Круги на крупе и ручке, противоход, круги на ручках, противоход в упор на шее и ручке, соскок боком.

8. Два противохода без промежуточных кругов на ручках.

ПРОТИВОХОДЫ «ДЕЛАСАЛОМ» ИЗ УПОРА

Эти противоходы из упора являются дальнейшим развитием базового противохода из упора (рис. 17). Противоход из упора «деласалом» «в гору» (рис. 18). Действия руками и плечевым поясом, обеспечивающие продвижение влево, здесь такие же, как и в базовом противоходе. А более высокое положение и удаление от точек хвата нижней части туловища облегчают перехваты. Поэтому для гимнастов, отлично владеющих модельным «деласалом», этот вариант противохода предпочтительнее базового. Для разучивания полезно воспользоваться конем без ручек, добиваясь постепенного сближения точек опоры руками в упорах сзади в процессе выполнения противоходов из упора.

Боковой проход противоходами из упора «деласалом» (рис. 19 и 20). Каждый из трех противоходов, составляющих проход в целом, в основе техники аналогичен изображенному на рис. 18. Последовательность же перехватов рук почти такая же, как в про-

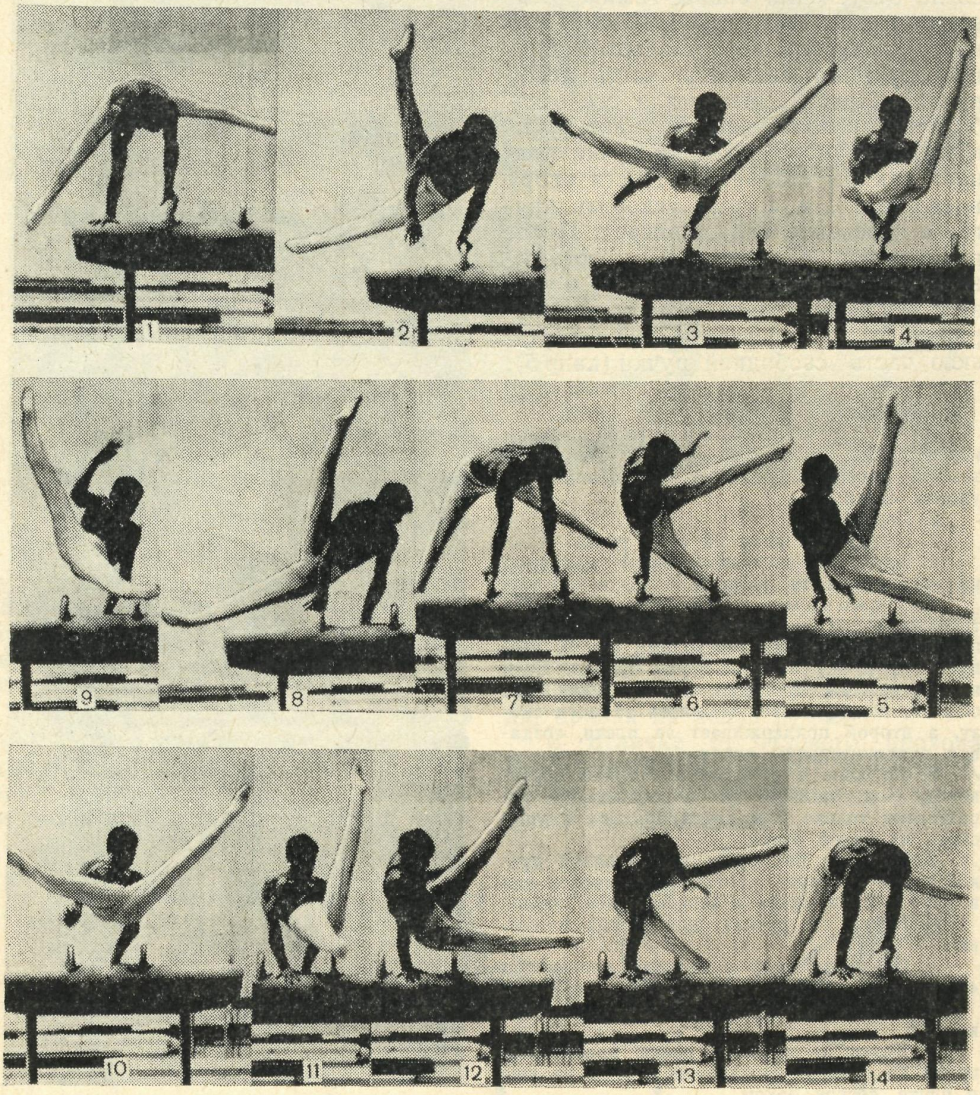


Рис. 19

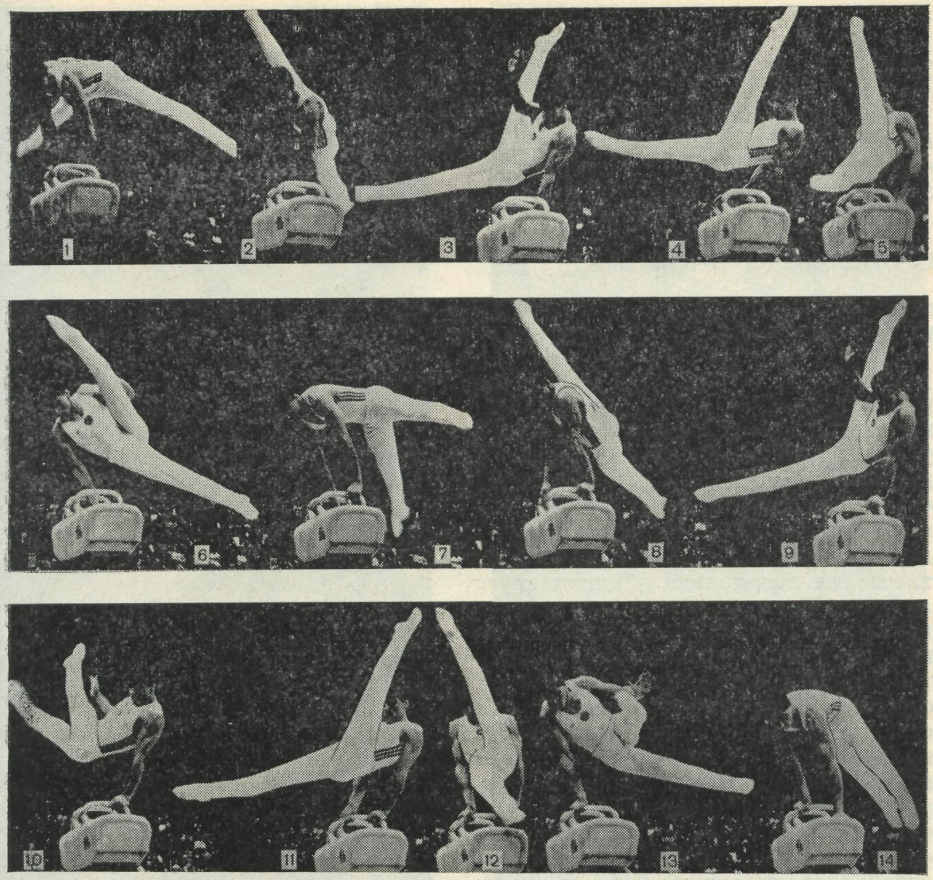


Рис. 20

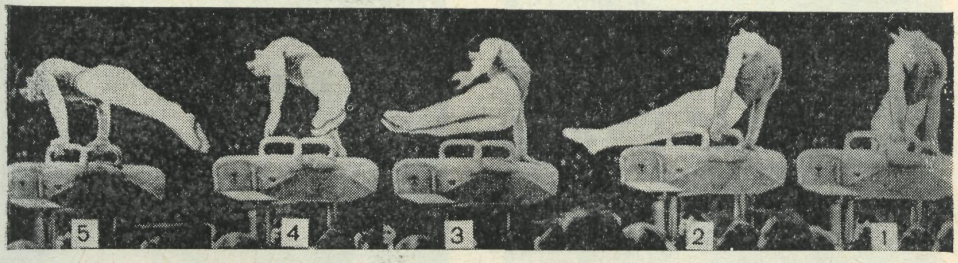
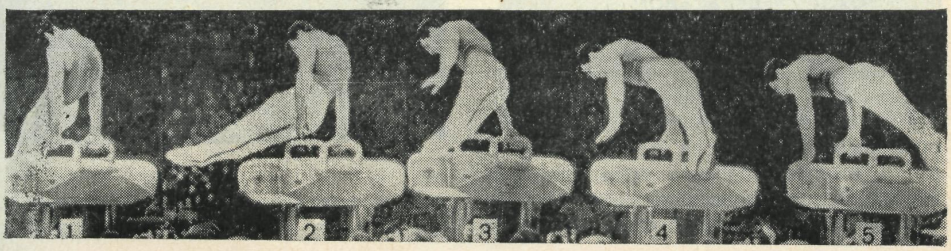


Рис. 21

Рис. 22



ходе Мадьяра (см. рис. 26, рассмотреть в обратном порядке кадров), с учетом того, что здесь упор продольно, а не поперек.

Стратегия разучивания такая же, как и предыдущих упражнений: преобладающее количество обучающих *заданий — на коне без ручек.*

ПРОТИВОХОДЫ ПРЫЖКОМ

ПРОТИВОХОДЫ ПРЫЖКОМ ИЗ УПОРОВ СЗАДИ

Из упора сзади левая на правой ручке, правая на крупе перемах двумя влево-назад с перескоком влево в упор на ручках (рис. 21). Это не круг двумя с перескоком, как считается в среде специалистов, а только перемах; следующий же за ним перемах двумя вперед ничем не отличается от такого же перемаха в обычном круге двумя на ручках. Для подготовки к перескоку необходим мощный круговой мах влево в упоре сзади с акцентом на разгибание в тазобедренных суставах после прохождения ног над серединой площади опоры. Усиление маха ногами сопровождается резким возрастанием давления руками на опору вправо-книзу (кадры *1—2*). После отталкивания левой рукой (кадр *3*) следует рывок туловищем кверху и назад; скорость движения ног при этом заметно падает. Как только туловище начинает подниматься (кадр *4*), заканчивается и отталкивание правой с последующим приведением ее к телу и захватом ближней ручки (кадр *5*). С постановкой левой руки надо полностью разогнуться и начать новое ускорение маха ногами назад и вправо для перемаха двумя в упор сзади. Следующий противоход прыжком в том же направлении (рис. 22) почти аналогичен по технике, но с меньшими усилиями на подъем тела.

ПРОТИВОХОДЫ «ДЕЛАСАЛОМ» ИЗ УПОРОВ СЗАДИ ПРЫЖКОМ

Технические преимущества «деласала» облегчают освоение и перескоков. Поэтому в комбинациях гимнастов высокого класса растет их число, а высота подъема тела увеличивается. В соревнованиях можно встретить уже и перескоки «деласалом» в

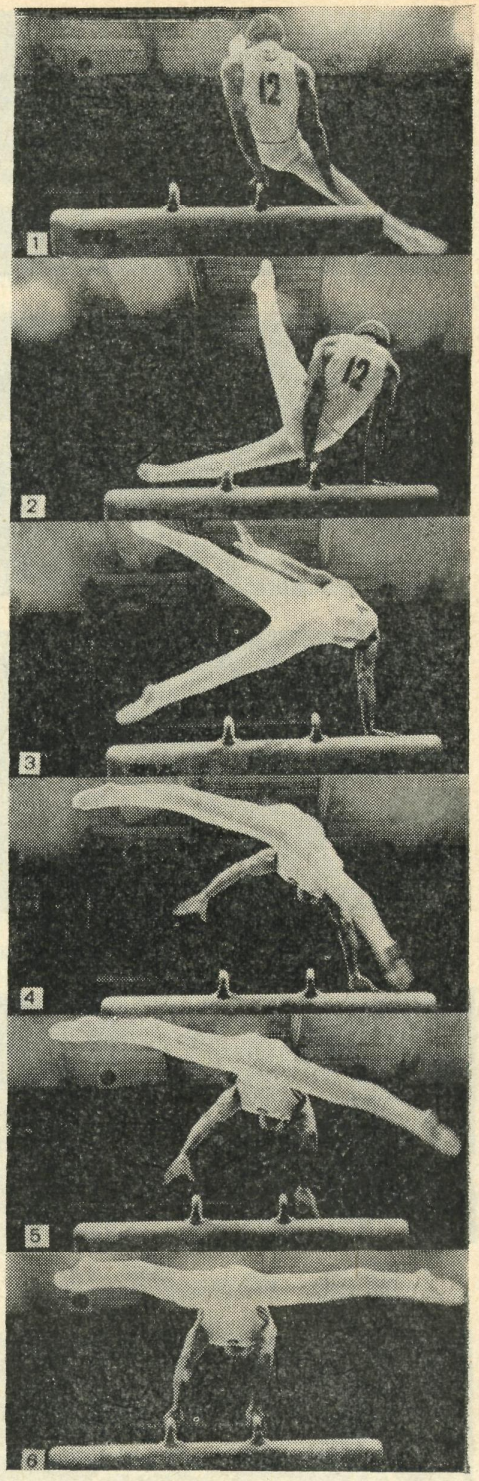
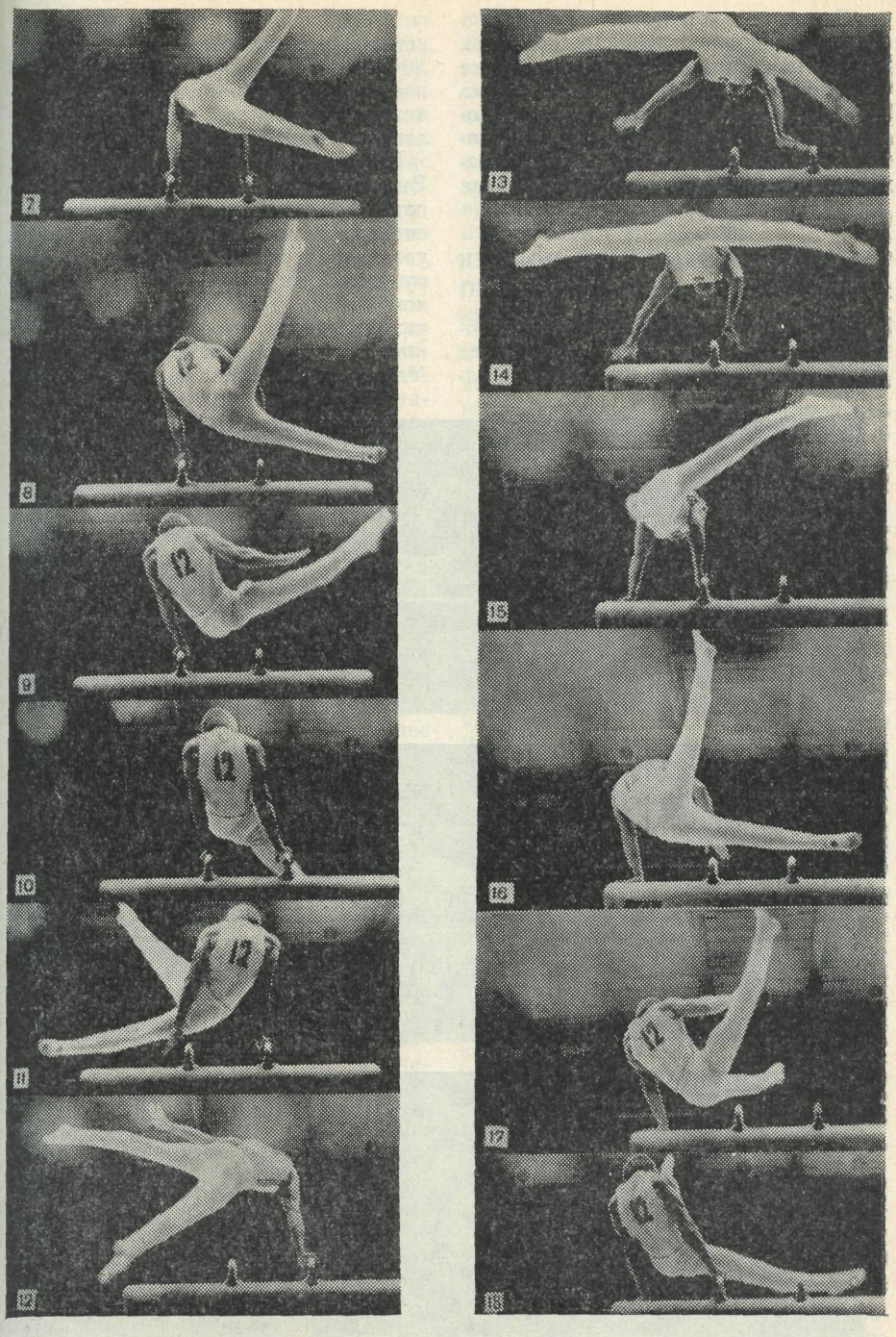


Рис. 23



стойки на руках, как развитие движений, демонстрируемых на рис. 23, путем добавления вращения вперед вокруг поперечной оси тела в ООФ.

Два противохода прыжками «деласалом» из упоров сзади, см. рис. 23. В основе техники каждого перескока объединены и почти слиты три блока действий: круговой мах, действия ногами типа «деласал» и курбетное взаимодействие звеньев тела, как при базовом перескоке из упора сзади (см. рис. 21 и 22).

ПЕРЕХОДЫ ВПЕРЕД (КРУГИ ПОПЕРЕК С ПЕРЕХОДАМИ ВПЕРЕД)

В настоящее время общая закономерность развития переходов вперед состоит как в удлинении каждого шага вперед, так и в замене приставных шагов обычными, благодаря чему увеличивается значимость действий гимнаста в ООФ. Наиболее ярко эта тенденция проявилась в проходе Д. Билозерчева (1982 г.).

Проход Д. Билозерчева (рис. 24). Выполняя первый перемах (влево-назад) широким круговым махом, сильно послать плечевой пояс вперед, увеличивая давление руками на опору назад (кадры *1—5*). Круговым махом вправо из упора, близкого к горизонтальному (кадр *5*), удерживать плечевой пояс далеко перед опорой. Мощно оттолкнувшись правой рукой,

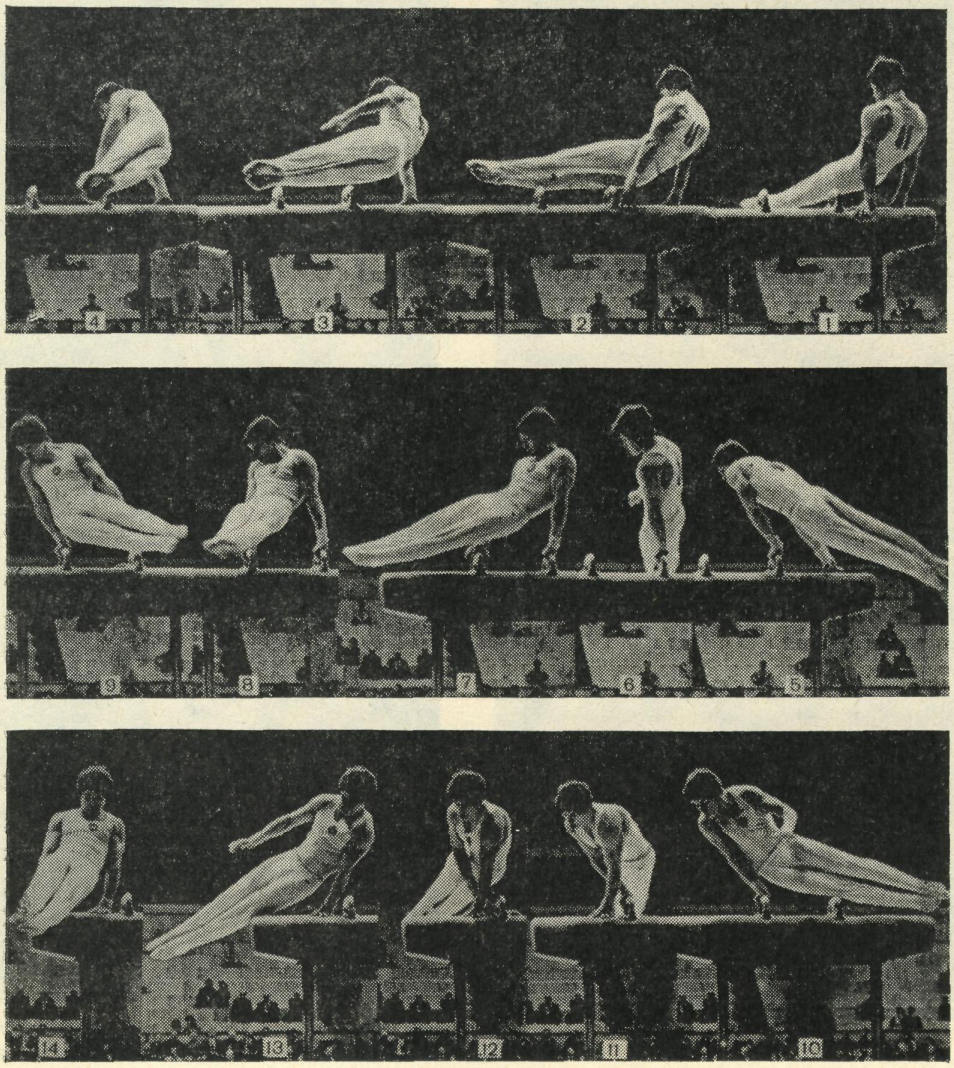


Рис. 24

продолжить круговое движение прямым телом вправо-вперед, не поднимая и не отводя плечи назад (кадр *6*). Сразу после того, как таз минует ручку, поставить на нее правую руку в упор сзади поперек на ручках (кадр *7*). Удерживая плечевой пояс от поворота налево и отталкивая опору назад, продолжить широкий круговой мах влево-назад (кадр *8*). Можно, оттолкнувшись левой рукой назад (кадр *9*), продолжить перемещение плечевого пояса вперед и одновременно с завершением разгибания ногами убрать разворот нижней части тела налево (кадр *10*). Удерживая плечевой пояс далеко перед опорой, поставить левую кисть на шею коня и направить нижнюю часть тела по широкой дуге вправо, одновременно с началом поворота плечевого пояса правым плечом вперед (кадр *11*). Оттолкнувшись правой рукой, закончить выход в упор сзади на шее коня полным разгибанием (кадры *12—13*). Таким образом, в этом соединении в отличие от прохода Мадьяра гимнаст проходит коня не четырьмя, а двумя кругами; не приставными, а обычными шагами. При этом продвижение вперед перемахом вперед (кадры *5—7*) не менее важно, чем и перемахи назад (кадры *1—4* и *8—11*). Надо еще отметить, что только в этом проходе встречается круговой мах в упоре поперек, когда одна точка опоры перед телом, а другая за телом (кадры *7—9*) в процессе продвижения вперед. Весьма своеобразно также скрестное положение рук в упоре поперек (кадры *11—12*), из которого выполняется заключительный выход в упор сзади на шее коня. Оба эти момента, а также широкий шаг вперед перемахом вперед (кадры *5—7*) хотя и трудны для обеспечения надежности исполнения, но зато и наиболее оригинальны.

Обучение проводить на базе владения навыком прохода Мадьяра на коне без ручек, постепенно удлиняя шаги и начиная продвижение перемахом вперед (а не назад).

Переходы вперед «деласалом». Любой круг поперек с переходом вперед можно выполнить «деласалом». В композиционном отношении целесообразнее выполнить «деласалом» один из вариантов полного прохода (см. выше): четырьмя, тремя или двумя кругами, приставными или обычными шагами. Во всех случаях сочетание действий ногами типа «деласал» на два перехвата рук — наиболее характерный признак любого перехода «деласалом». Преимущества проходов «деласалом» как в техническом, так и в зрелищном отношении перед обычным проходом Мадьяра видны из сравнения рис. 24 и 25, 26 и 27.

ПЕРЕХОДЫ НАЗАД КРУГАМИ ПОПЕРЕК

В наиболее целостном, завершенном виде круги поперек с переходами назад существуют в составе проходов назад кругами поперек, в частности, в проходе Шивадо.

Проход Шивадо, рис. 26. В исходном положении перед первым шагом «в гору» — правой рукой на ближнюю ручку — ладони на шее коня должны быть как можно ближе к ручке. Поэтому, выполняя круги поперек лицом наружу, гимнаст очередным перемахом вперед уже начинает движение назад, отталкивая опору вперед и ставя затем правую ладонь к основанию ближней ручки (кадр *1*). Круговым махом влево-назад он продолжает отжиматься от опоры назад и, оттолкнувшись левой рукой, переставляет ее также поближе к ручке коня (кадр *3*). Широким махом вправо прямым телом, сопровождаемым усилием рук на отодвигание тела назад, поддержать продвижение и оттолкнуться правой рукой. Поворачивая тазовый пояс направо и разгибаясь, отвести правую руку назад и захватить ручку хватом снизу (кадр *6*). При этом сразу опускать правую половину плечевого пояса, притягиваясь к ручке. Мах влево-назад, округляя спину, сопровождается увеличением давления левой рукой на опору вперед-книзу, что после завершения отталкивания ею приводит к подъему тела и большему его перемещению назад по дуге, чем в кругах двумя и возможности переставить левую кисть на ручку хватом сверху (кадры *7—10*). Для дальнейшего продвижения назад кругами во всех ООФ на правой руке не прекращать отводящих усилий и продолжать отведение ног назад по кругу с разгибанием в тазобедренных суставах, не опуская спины.

В дальнейшем продвижении назад кругами поперек эти действия повторяются трижды, причем при сходе на седло (кадры *11—13*) и на круп (кадры *22—24*) сначала отводить правую руку назад (кадры *12* и *23*), а затем опускать всю правую половину плечевого пояса (кадры *13* и *24*). А при подъеме на ручку (кадры *17—18*) поднимать ту же правую половину плечевого пояса для захвата ручки.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Круги поперек на теле коня спиной к ручкам (см. рис. 5).

2. Круги поперек на ручке (см. рис. 6). или вместо А-1 и А-2 проход Мадьяра.

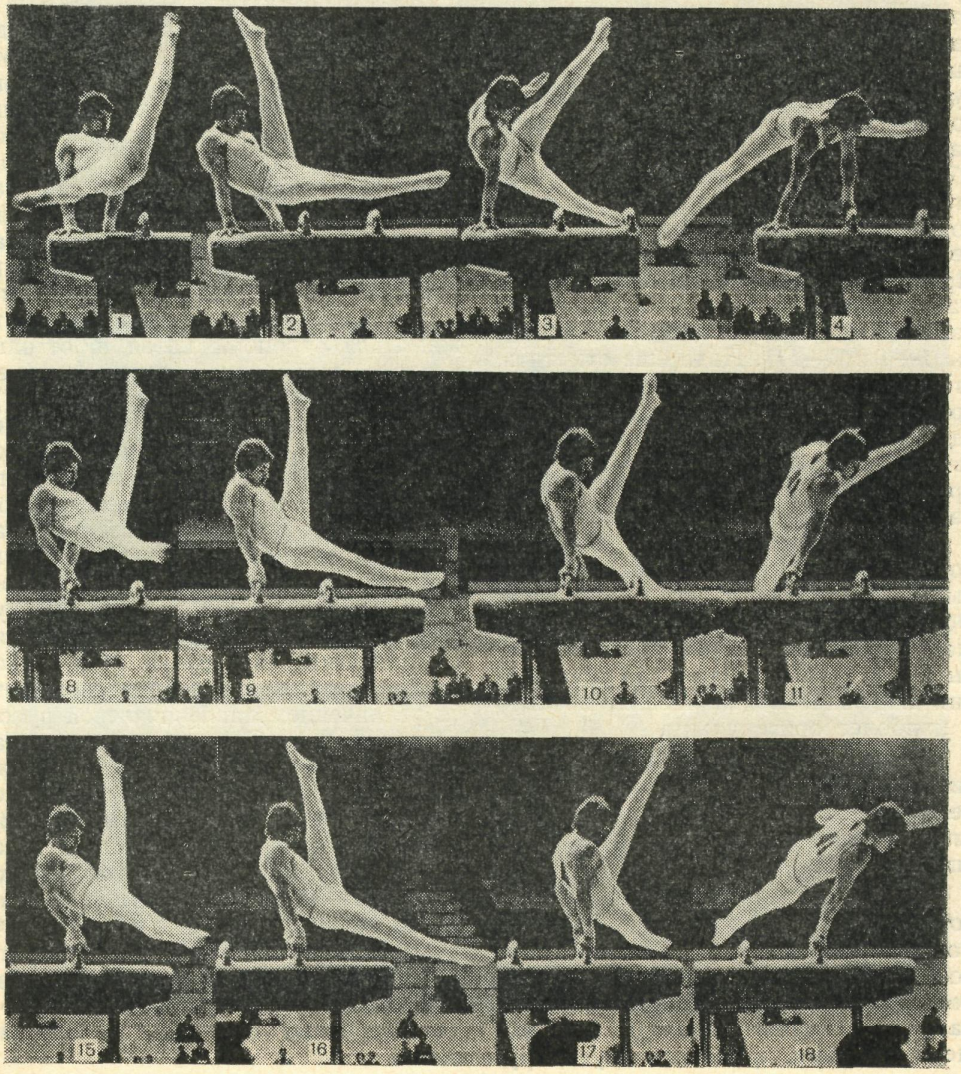
Б. Основные упражнения. 1. На козле без ручек круги поперек лицом наружу — круг поперек с переходом назад в упор поперек — круги поперек.

2. На коне без ручек круги поперек лицом наружу — проход назад кругами поперек с произвольной перестановкой рук; то же за четыре круга с постановкой рук на обозначенные мелом точки опоры: ближняя ручка — седло — дальняя ручка — круп.

3. На коне с одной ручкой круги поперек на ручке — круг поперек с переходом назад в упор поперек на крупе или седле.

4. На коне с одной ручкой круги поперек лицом наружу — круг поперек с переходом назад в упор поперек на ручке — круг поперек с переходом назад в упор поперек на седле — два круга поперек с переходами назад в упор поперек на крупе.

Рис. 25



5. На тренажере (см. рис. 3, *а*) в медленном темпе проход Шивадо (или проводка с помощью партнера); то же в обычном темпе.

6. То же, что 5, но на коне с ручками.

В. Затруднения в обучении.

Остановки в процессе продвижения назад кругами поперек появляются чаще всего вследствие недостаточности по величине и прерывистости усилий рук на отталкивание опоры вперед и стремления компенсировать эти недостатки наклоном всего тела назад при перемахах вперед. Для отработки деталей техники в этих случаях применять дополнительные упражнения (см. ниже).

Г. Дополнительные упражнения. 1. В упоре лежа на ковре, носки оттянуты, передвижение назад поочередными отталкиваниями руками; из этого же и. п. имитация прохода назад кругами двумя — «забегание» по кругу с продвижением назад.

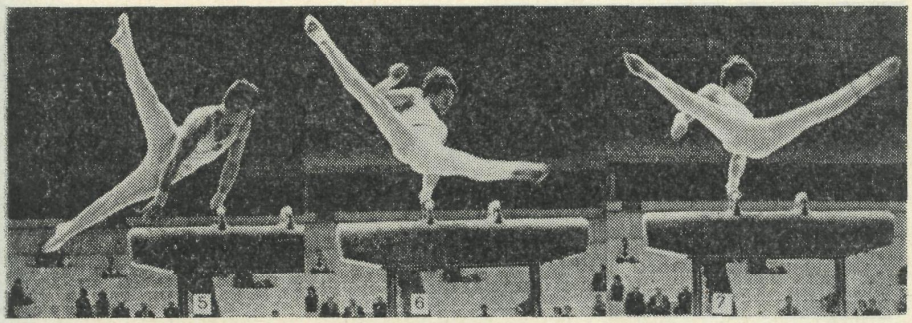
2. То же, что Г-1, но в парах: помогающий поддерживает за голеностопы («тачка») и проводит партнера по траектории круга.

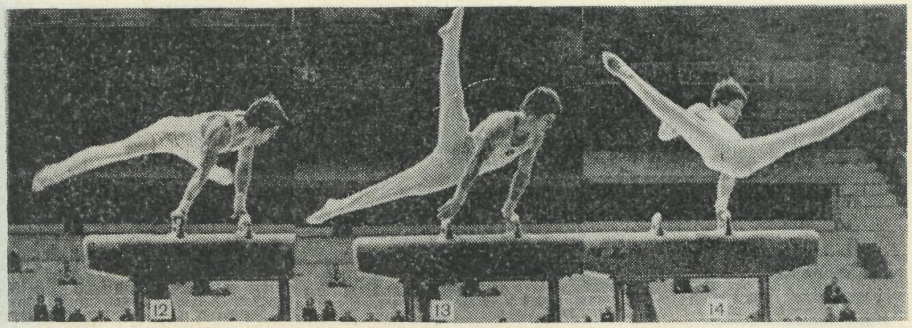
3. Круги двумя и круги Деласала на полу с переходами назад.

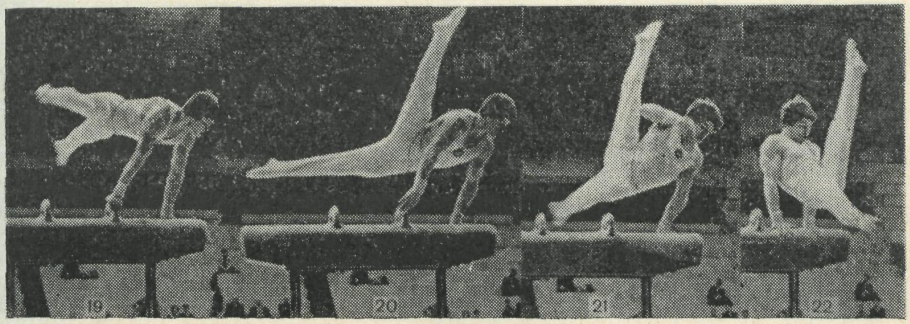
ПЕРЕХОД НАЗАД «ДЕЛАСАЛОМ»

Преимущества способа круговых движений типа «деласал», введенного в практику гимнастики К. Томасом и Ф. Деласалом в начале 70-х годов, в наше время используются гимнастами все эффективнее. В частности, и перечисленные выше разновидности проходов назад быстрее осваиваются именно «деласалом».

Проход назад «деласалом», рис. 27. В цикле действий для каждого круга

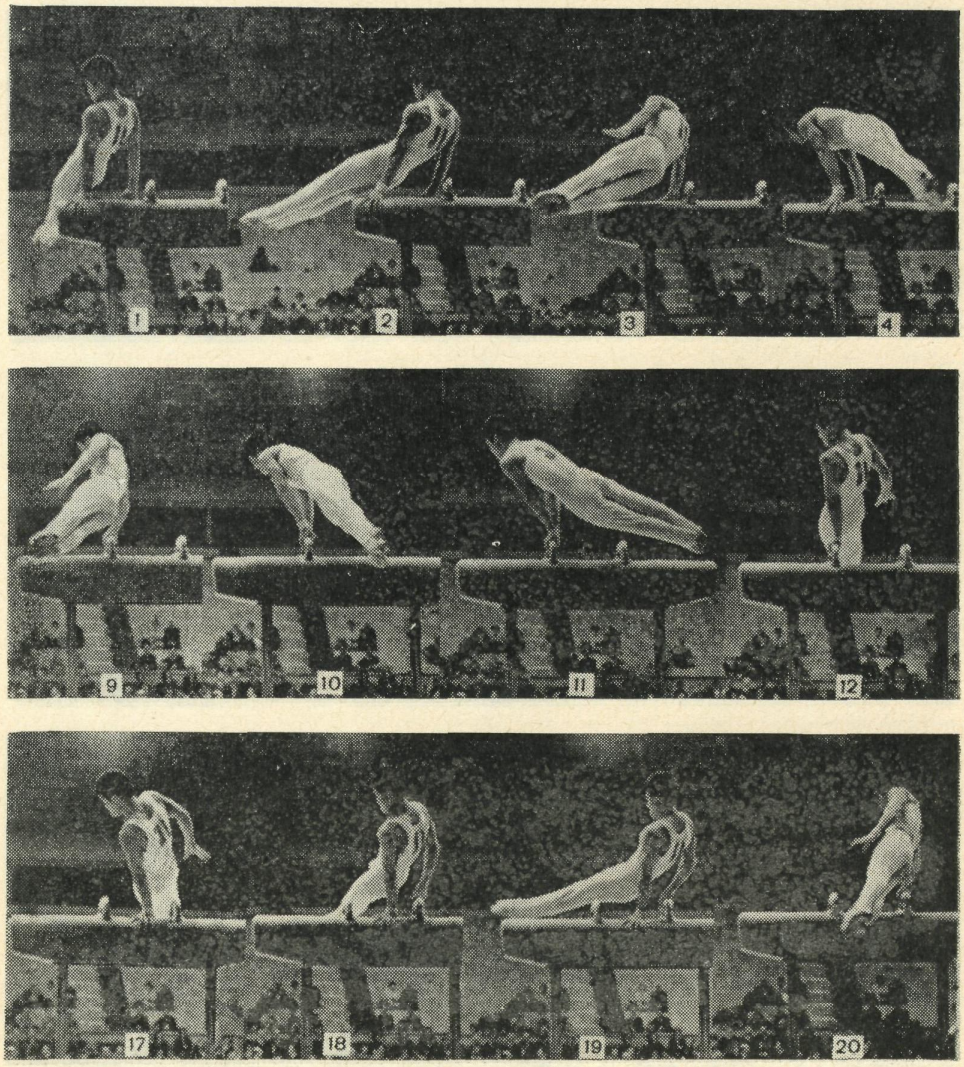






Деласала с переходом назад сливаются две базовых ЕДД гимнаста: типа «деласал» и отталкивание руками типа «шивадо» (см. выше). Продвижение назад обеспечивается отталкиванием руками опоры вперед при каждом перемахе: эти усилия должны быть непрерывными. Так, уже в и. п. в результате торможения подъема левой и кругового движения правой ноги влево-назад, отталкивания опоры левой рукой вперед (кадр *1*) гимнаст получает возможность поднять спину, продолжить круговое движение правой (кадр *2*) и приставить левую руку вплотную к ближней ручке (кадр *3*), обозначив на момент граничную позу — горизонтальный упор ноги врозь. Отсюда взаимодействие ног меняется: правая ускоренно поднимается в сторону и кверху, а левая переводится на горизонтальную траекторию (кадры *4—5*). Одновременно с разгибанием и поворотом нижней части тела направо (наружу) это позволяет удлинить шаг правой рукой (кадр *6*). Еще в ООФ на левой снова меняется направление взаимодействия ног: взмахом левой в сторону и кверху и опусканием правой на круговую траекторию гимнаст на мгновение обозначает граничную позу горизонтального

Рис. 26



упора сзади во фронтальном шпагате (кадр *б*).

В дальнейшем все действия повторяются.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Проход Шивадо без опоры о ручки.

2. Модельные круги Томаса — Деласала (на полу; на коне без ручек поперек лицом наружу).

Б. Основные упражнения. 1. На козле без ручек из упора поперек лицом наружу круги Деласала — круг Деласала с переходом назад — круг Деласала.

2. На коне без ручек круги Деласала поперек лицом наружу — проход назад «деласалом» с произвольной перестановкой рук; то же за 3—4 круга, т. е. постепенно удлиняя шаги.

3. То же, что Б-2, но на коне с одной ручкой.

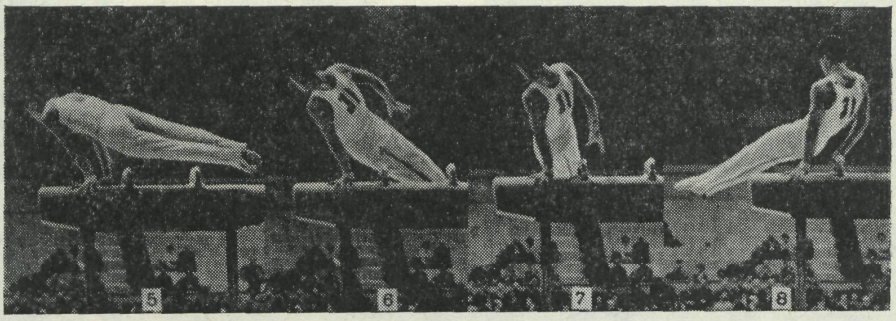
4. На тренажере (рис. 3, *а*) проход Шивадо без опоры о ручки; проводка по всему проходу Шивадо «деласалом» с фиксацией горизонтального упора ноги врозь и горизонтального упора сзади ноги врозь.

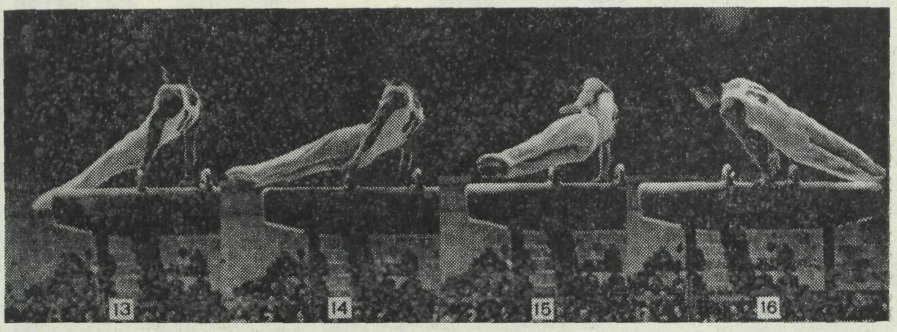
5. Проход Шивадо «деласалом» на коне с ручками (т. е. за четыре круга поперек с переходами назад приставными шагами).

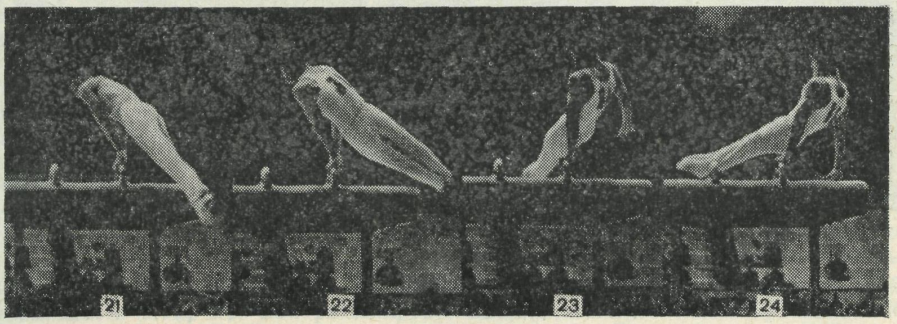
6. На коне с ручками проход назад «деласалом» без опоры о ручки двумя кругами поперек «деласалом» (см. рис. 27).

В. Затруднения в обучении.

Овладение проходами назад «деласалом» может сдерживаться теми же причинами, что и при проходе Шивадо сомкнутыми ногами (см. выше), а также непрочностью базовых навыков: модельного круга двумя и взаимодействий ног и туловища типа «деласал». Последнее может быть вызвано низким уровнем активной подвижности в тазобедренных







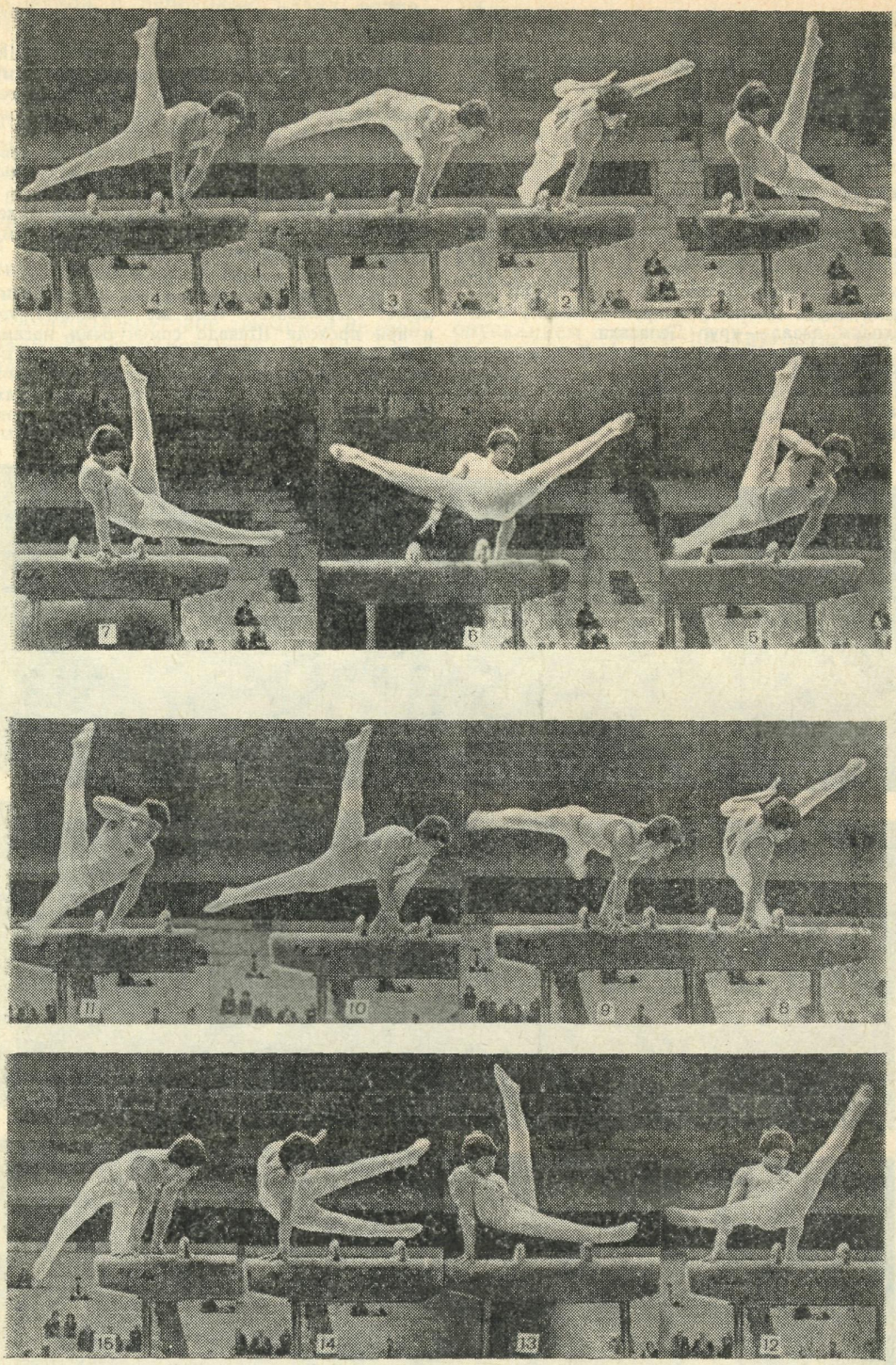


Рис. 27

суставах во фронтальном и переднезаднем направлениях. Правильные ощущения будут закрепляться скорее, если чередовать проходы назад кругами двумя и «деласалом» на полу, а также на коне без ручек и коне с ручками.

ВЫХОДЫ И ВХОДЫ

В настоящее время разнообразные выходы и входы прочно обосновались в системе подготовки гимнастов на коне, а выходы и входы на одной ручке продолжают служить одним из важнейших показателей виртуозности владения круговыми движениями двумя сомкнутыми ногами в целом.

Любой выход или вход — это поворот всего выпрямленного тела, расположенного боком к опоре вокруг одной руки от 90 до 360° (если позволяет хват). Чем длительнее поворот на одной руке, тем труднее все упражнение, так как требуется больший начальный импульс вращения вокруг руки. Чем больше угол поворота тела вокруг руки при выходах и входах, тем существеннее их видовые признаки.

Выходы и входы могут быть одноименными (поворот налево вокруг левой руки) и исполняться из упоров и разноименными (поворот налево вокруг правой руки из упора сзади).

ОДНОИМЕННЫЕ ВЫХОДЫ И ВХОДЫ

Повороты могут выполняться на угол, не превышающий 360°, так как опорную руку в процессе поворота перехватить невозможно. Ограничение величины поворота жесткостью хвата служит основной причиной затруднений при обучении.

ВЫХОДЫ И ВХОДЫ С ПОВОРОТАМИ НА 90°

Если не учитывать удобство и надежность хвата, то эти упражнения — самые легкие в группе. Они же являются и базовыми для разучивания профилирующих выходов и входов (с поворотами на 180°) и наиболее сложных: выходов — входов без дохвата (с поворотами на 360°).

Вход в упор сзади на ручке поперек (из упора на крупе и правой ручке круг двумя вправо с поворотом налево в упор сзади поперек на ближней ручке, рис. 28) (117—103). В основе техники вход в упор сзади поперек на ручке аналогичен выходу.

В и. п. левая рука на ближней части ручки так, что большая часть ее горизонтальной поверхности остается свободной (кадр *1*). Во время кругового маха в упоре плечевой пояс

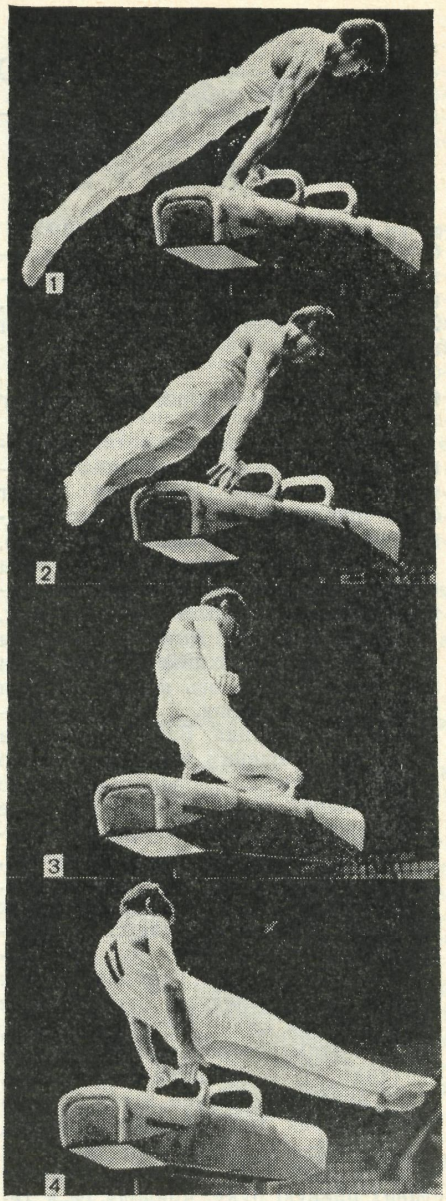
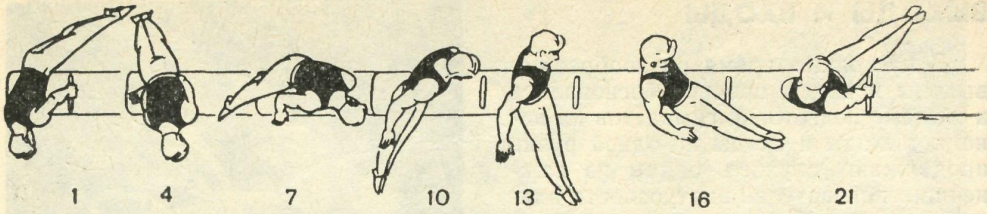


Рис. 28

перемещается влево и поворачивается налево, однако гимнаст все время остается левым боком к опорной руке. Оттолкнувшись правой рукой (кадр *2*), гимнаст не стремится «заложиться» тазом на левую руку, а фиксирует почти прямое тело боком к опоре (кадр *3*). В этом положении, не сги-



баясь, он и заканчивает поворот, стремясь побыстрее захватить правой рукой ручку хватом снизу (кадр *4*). Хват сверху здесь не менее удобен и надежен.

ВЫХОДЫ И ВХОДЫ С ПОВОРОТАМИ НА 180°

Увеличение угла поворота тела вокруг руки в этих упражнениях связано с удлинением ООФ, что может стать причиной дополнительных трудностей при разучивании. Кроме того, увеличивается и перемещение тела вдоль оси снаряда в большинстве упражнений, входящих в эту подгруппу.

Вход (рис. 29). Выходы и входы аналогичны по технике, только при выходах плечевая ось поворачивается в сторону края коня, а при входах — к середине снаряда. Задача гимнаста состоит в смещении всего тела влево с одновременным поворотом налево вокруг левой руки, не сгибаясь и не теряя скорости и амплитуды. Для этого круговой мах вправо выполняется, как в модельном круге двумя (см. рис. 4, кадры *6—10*), но усилием рук плечевой пояс перемещается и поворачивается налево (см. рис. 29, кадры *1—4*). Когда таз приближается к правой руке, следует отталкивание правой рукой опоры назад и вправо, ускоряя этим поворот налево всего тела (кадр *7*). В процессе поворота на левой руке разгибанием в тазобедренных суставах таз выводится вперед (кадры *10—13*). Оставаясь боком к опорной руке и не сгибаясь, гимнаст ставит правую руку, приводя ее к телу за бедро, на середину правой ручки (кадры *16—21*).

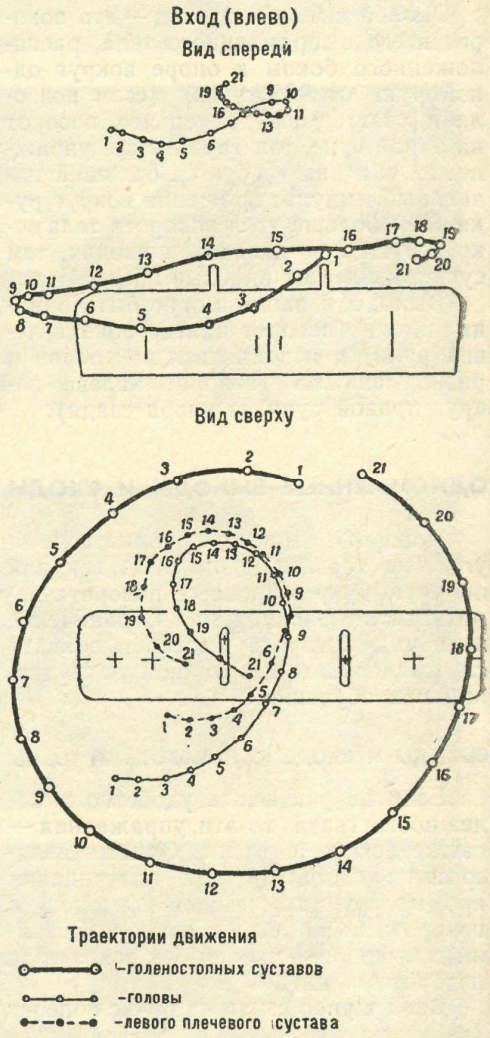


Рис. 29

«Николаи» (рис. 30) (из упора на ручках выход в упор сзади на левой ручке поперек — вход левым плечом назад в упор на ручке — выход в упор сзади поперек на ручке — вход левым плечом назад в упор на ручке — выход в упор сзади поперек на ручке — вход левым плечом назад в упор на ручке — вход в упор сзади на ручках). Упражнение в целом представляет собой показательный пример «обыгрывания» одной ручки, т. е. блок композиции, специально предназначенный для показа мастерства владения поворотами на

одной руке при опоре на одну ручку коня. Начало (кадры *1—4*) в основе техники аналогично такому же входу из упора на теле и ручке (см. рис. 28, обратить внимание на более выпрямленное положение тела, которое более оправдано и в данном случае). В и. п. левую кисть расположить на ближней части ручки; широким круговым махом направить нижнюю часть тела вправо и начать поворот плечевого пояса налево. Оттолкнуться правой рукой и, притормаживая движение ног вперед, вывести таз вправо и вперед, разворачивая его направо. После чего правую руку быстро опустить за телом на ручку рядом с левой кистью (кадр *4*). Мах влево в упоре сзади поперек на ручке и поворот налево выполняется на двух руках (кадр *5*), а после отталкивания левой рукой (кадр *6*) продолжается левым плечом назад. Как только таз пройдет над ручкой назад, левую руку опустить на ручку рядом с правой, оставив место для правой после очередного выхода (кадр *7*). Эта часть всего упражнения (именуемая в правилах соревнований как «стойкли В») повторяется затем еще дважды (кадры *9—14* и *15—21*).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Круги двумя на ручках, на теле и ручке, на одной ручке поперек.

2. Выход (вход).

Б. Основные упражнения. 1. На тренажере: круги на ручках — выход в упор поперек на ручке — перемах назад — вход в упор поперек на ручке — перемах назад — вход в упор сзади на ручках. Если нет тренажера, то упражнение выполнить проводкой с помощью партнера, проимитировать на низком коне или на ручках, установленных непосредственно на полу.

2. На грибке с одной ручкой выходы и входы. При этом стараться работать с опорой только на горизонтальную поверхность ручки и только хватом сверху. То же на коне с ручками.

РАЗНОИМЕННЫЕ ВЫХОДЫ И ВХОДЫ

В отличие от одноименных выходов и входов разноименные начинаются из упоров сзади, направление поворота относительно опорной руки противоположное. Поэтому их еще называют выходами и входами плечом назад или обратными выходами и входами. Если выходы и входы получаются в результате продолжения маха в упоре поворотом вокруг опорной руки, то выходы и входы разноименные представляют собой продолжение маха в упоре сзади тоже поворотом вокруг опорной руки, но это уже другая рука, разноименная направлению поворота.

ВЫХОДЫ И ВХОДЫ С ПОВОРОТАМИ НА 90°

Чем больший угол поворота преодолевает тело гимнаста в процессе выхода или входа, тем большие усилия плечевым поясом и толчковой рукой необходимы для его обеспечения. Повороты плечом назад на 90° — это неполные круги. Чаще всего в неизменном виде они встречаются в составе кругов прогнувшись, когда начинаются из упоров сзади продольно. В комбинациях обычно встречаются в соединениях с выходами и входами одноименными.

Наибольшую спортивную ценность они представляют в том случае, когда выполняются на одной ручке и в длинных связках (рис. 30).

ВЫХОДЫ И ВХОДЫ С ПОВОРОТАМИ НА 180°

Это профилирующие упражнения в подгруппе. Выполняются только из упоров продольно сзади.

Гимнасту достаточно овладеть двумя вариантами выхода плечом назад с поворотом на 180° в каждом, чтобы затем разучивать его способом Деласала, в том числе и в стойку на руках (см. рис. 31).

Выход плечом назад; обратный стойкли. Это упражнение представляет собой как бы зеркальное отражение входа (см. рис. 29), однако это наблюдение имеет лишь теоретическое значение: для предварительного ознакомления с ним.

Выполняя круговой мах влево в упоре сзади, как для модельного круга двумя, но более активно ускоряя ноги разгибанием в тазобедренных суставах, начать поворот налево. Оттолкнувшись левой рукой, продолжить поворот левым плечом назад, поднимая спину, но не сгибаясь в тазобедренных суставах. Для лучшей фиксации вертикального положения опорной руки активно опускать правое плечо и отводить туловище от руки. Заканчивая поворот разгибанием нога-

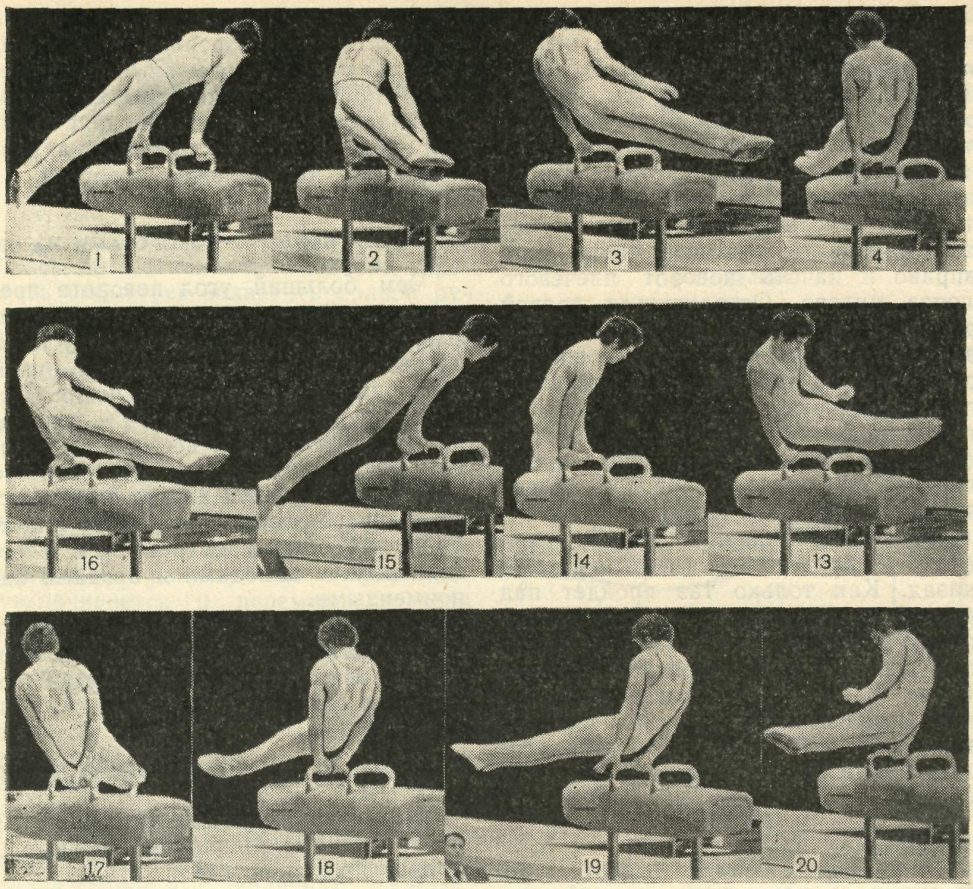


Рис. 30

ми назад, не опускать спину, а ставя левую руку на середину крупа, опустить и всю левую половину плечевого пояса. Для подготовки входа плечом назад перемах двумя над ручками выполнить широко, а усилиями рук стараясь сдвинуться ближе к ручкам. Для входа левым плечом назад повторяются те же действия, но необходим более мощный разгон ног и отталкивание левой рукой сильнее.

Обучение.

А. *Исходная база.* 1. Быстрые и широкие круги двумя на ручках, на шее и ручке коня (в сторону ручек) в высокой посадке, прямым телом.

2. Выход плечом назад в упор поперек на ручке.

3. Вход плечом назад в упор поперек на ручке.

Б. *Основные упражнения.* 1. Все упражнение несколько раз подряд на тренажере или проводка на коне с фиксацией граничных поз и акцентированием действий во второй половине махов в упоре сзади.

2. Выход плечом назад с прыжка.

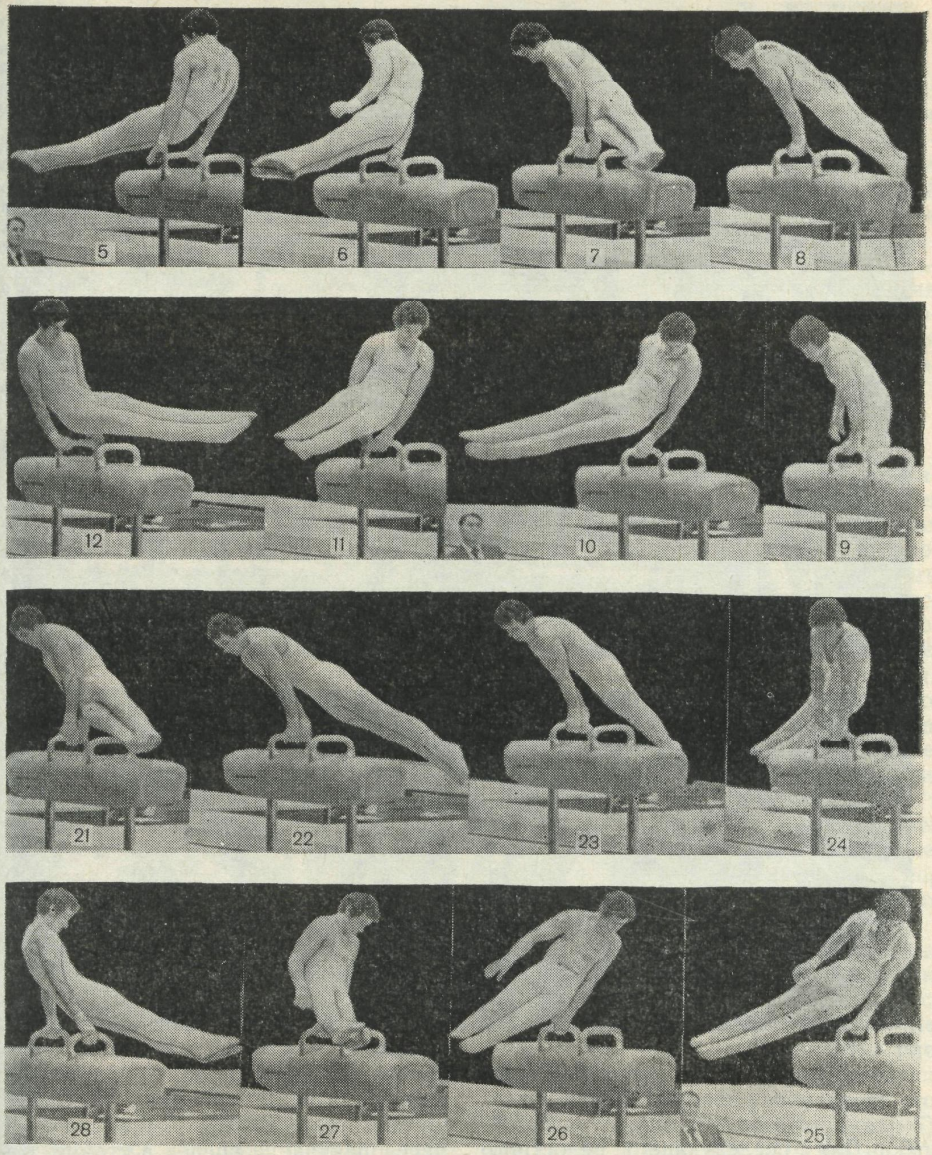
3. Вход плечом назад с прыжка и соскок боком.

4. То же, что 2, но после кругов на ручках и соскок боком.

5. На коне с одной ручкой круг на теле и ручке в сторону ручки, вход плечом назад и соскок боком.

6. То же, что 1, в нормальном и ускоренном темпе.

Выход плечом назад «деласалом» в стойку на руках; обратный выход «деласалом» в стойку на руках; обратный стойкли «деласалом» в стойку на руках; рис. 31 (из упора сзади ноги врозь на ручках перемах влево-назад с поворотом левым плечом назад в стойку на руках, левая на крупе (в соскок прогнувшись). В процессе достижения цели движения гимнаст последовательно решает три основные задачи на вращение всего тела: поворот вокруг правой руки левым плечом назад выпрямленного тела в го-



ризонтальной плоскости (кадры *2—4*) на 180°, в процессе которого нижняя часть тела совершает вокруг точки опоры правой рукой обращение на 360° (окружность). Переворот тела вокруг поперечной оси вперед с одновременным подъемом о.ц.т. (тоже 180°) в стойку на руках (кадры *5—6*); поворот налево вокруг левой руки в стойке на руках (а затем и в соскок) (кадры *7—12*). При этом специфичным для двигательной деятельности на коне можно считать лишь первый поворот, заканчивающийся высоким упором ноги врозь на теле и ручке (кадры *1—5*). К тому же действия ногами типа «деласал» сопутствуют лишь части этого поворота (кадры *1—4*); затем предельное разведение ног помогает выходу в стойку (кадры *5—7*), а последующее сведение — повороту в стойке (кадры *8—*

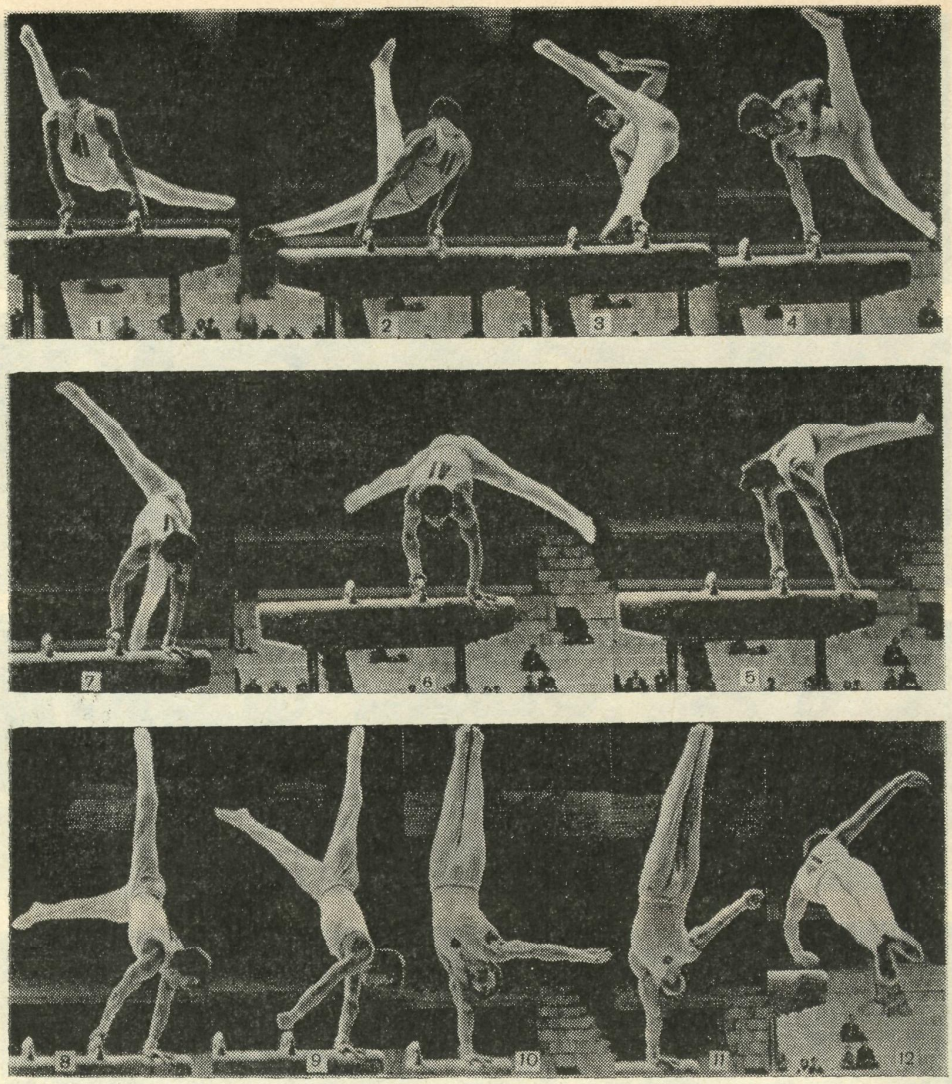


Рис. 31

10). Для последующего целостного представления о всей совокупности действий условно можно выделить еще и переместительную компоненту—смещение всего тела вправо на ширину плечевого пояса (из упора сзади на ручках в упор на шее и ручке (кадры *1—5*), затем перемещение о.ц.т. вверх в связи с выходом в стойку на руках и, наконец, обратное движение вниз при соскоке. Однако все эти перемещения логически входят во вращательные: первое — вокруг правой руки левым плечом назад, второе — в переворачивание вперед в стойку, третье — в опускание со стойки в соскок. Поэтому они осваиваются как одно целое вращение вокруг осей.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Круги Деласала — Томаса в стойку на руках.

2. Круги Деласала на ручках — выход плечом назад в упор на теле и ручке ноги врозь.

Б. Основные упражнения. 1. Проводка по всему движению из упора сзади.

2. На ковре круги Деласала — выход левым плечом назад в упор стоя ноги врозь, толчком ног стойка на руках и поворот в стойке.

В. Затруднения в обучении. 1. Раннее поднимание спины из упора сзади и недостаточное смещение плечевого пояса в сторону крупа. Повторить А-2, отставляя левую руку в момент прихода в упор на теле коня дальше от ручки.

2. Задержка в конце выхода, при переворачивании в стойку на руках. Больше сгибаться и шире разводить ноги при подъеме спины; в конце выхода оставить плечевой пояс подальше перед опорой. Повторить А-1 с акцентированным, ускоренным сгибанием и подниманием спины.

Г. Дополнительные упражнения. 1. Из упора стоя ноги врозь на коне хватом за ручки стойка на руках силой согнувшись и опускание в и. п. Повторять до отказа.

2. То же, что Г-1, но из упора ноги врозь вне.

КРУГИ ПРОГНУВШИСЬ

Эти упражнения названы в классификации «поворотами вокруг передне-задней оси тела» не случайно. Типичными для этой структурной подгруппы движений являются русский (см. рис. 36) и другие круги прогнувшись с поворотами более 360° (см. рис. 37—39). Объединяющим признаком всей этой группы движений нужно признать наличие в их двигательном составе перемахов прогнувшись с поворотами (из упора спереди, плечом вперед или назад, прыжком), и чем большее количество этих перемахов соединяется между собой без посредства других, тем обоснованнее их название. Основным рабочим положением в этом случае оказывается упор, близкий к горизонтальному, очень удобный для управления поворотными действиями и перемещениями по снаряду. Вследствие этого перемахи получаются над руками, а перехваты не зависят от положения ног относительно снаряда. В типичных представителях кругов прогнувшись ведущими являются действия гимнаста, создающие поворотный импульс вокруг передне-задней оси («вертолет»).

КРУГИ ПРОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТАМИ НА 180°

Это соединения трех перемахов: боком с поворотом плечом назад или вперед, прогнувшись с поворотом и боком с переходом. Поэтому траектория движения ступней в горизонтальной плоскости — полторы окружности. Все круги прогнувшись начинаются и заканчиваются в упоре сзади продольно. В зависимости от направления первого поворота относительно опорной руки дополнительно называются «плечом назад» или «плечом вперед».

КРУГИ ПРОГНУВШИСЬ ПЛЕЧОМ НАЗАД

Это соединения выхода плечом назад со входом плечом вперед через упор поперек. В отличие от других соединений выходов и входов упор поперек прогнувшись супинированным хватом. Такое РП типично и для остальных кругов прогнувшись с поворотами плечом назад в первом перемахе.

Круг прогнувшись, чешский (из упора сзади круг прогнувшись влево-назад, рис. 32). Профилирующее упражнение подгруппы. Из трех перемахов, его составляющих, специфичен лишь средний — прогнувшись с поворотом налево из упора поперек на ручке (кадры *14—23*). Первый перемах с поворотом налево в упор поперек на ручке (кадры *1—12*) — это выход плечом назад.

Круговой мах в упоре сзади на ручках выполняется более акцентированно, чем в круге двумя, и здесь уже начинается поворот левым плечом назад. Чтобы не «завалить» плечевой пояс вправо и вперед, отталкиваясь левой, гимнаст увеличивает стопорящее усилие правой руки (кадр *6*). Во время поворота в ООФ на правой продолжается разгибание ногами назад, чтобы к моменту дохвата левой

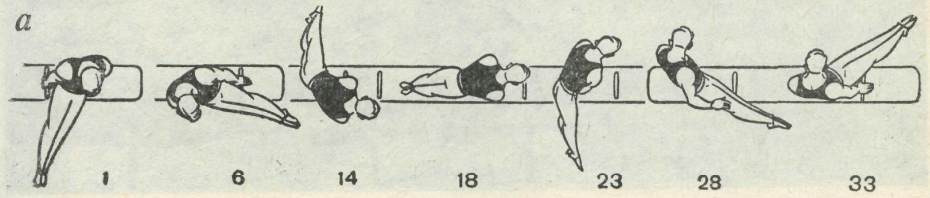


Рис. 32

хватом снизу за ручку тело было прямым и обращено передней поверхностью к опоре (кадр *18*). В упоре поперек вся нижняя часть тела ускоренно отводится назад и вправо по горизонтали (кадр *23*), а усилием правой руки плечевому поясу задается поворотный импульс вокруг левой руки. С окончанием поворота плечевого пояса гимнаст снова ускоряет круговой мах ногами вправо, как для перехода. По достижении ногами максимума скорости правая снимается с опоры и, пользуясь торможением ног справа, гимнаст разгибается, выводя таз вперед и вправо (кадр *28*).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Модельные круги двумя.

2. Выход плечом назад в упор поперек на ручке в соскок.

Б. Основные упражнения. 1. На тренажере Польского несколько кругов прогнувшись сначала в медленном, затем в обычном темпе; имитация действий плечевым поясом и перехватов, проводка на коне с ручками из упора сзади.

2. На грибке круги двумя, круг прогнувшись, круги и т. д.

3. То же, что 2, но на козле с ручками или на укороченном коне.

4. То же, что 3, на коне с ручками.

В. Затруднения в обучении.

Вялый мах в упоре сзади, преждевременное отпускание одноименной рукой опоры; отсутствие разгибания в упоре поперек на ручке; недокрут плечевым поясом из упора поперек; раннее ускорение маха ногами из упора на ручке.

Повторять проводку и фиксацию в зависимости от локализации ошибки. Затем повторить Б-1.

Разновидности кругов прогнувшись.

Немецкий круг (из упора сзади правая на крупе, левая на правой ручке круг двумя влево-назад с поворотом налево кругом через упор поперек в упор сзади на крупе, рис. 33). Основа техники и разучивание аналогичны с чешским кругом.

Чешский на крупе и ручке.

Из упора сзади на крупе 180 влево-назад через упор поперек (132). Разновидность немецкого круга (см. рис. 33).

Из упора сзади на шее 180 влево-назад через упор поперек лицом наружу. В соединении с предыдущим кругом дает «шагинян», если его начать из упора поперек, а закончить со-

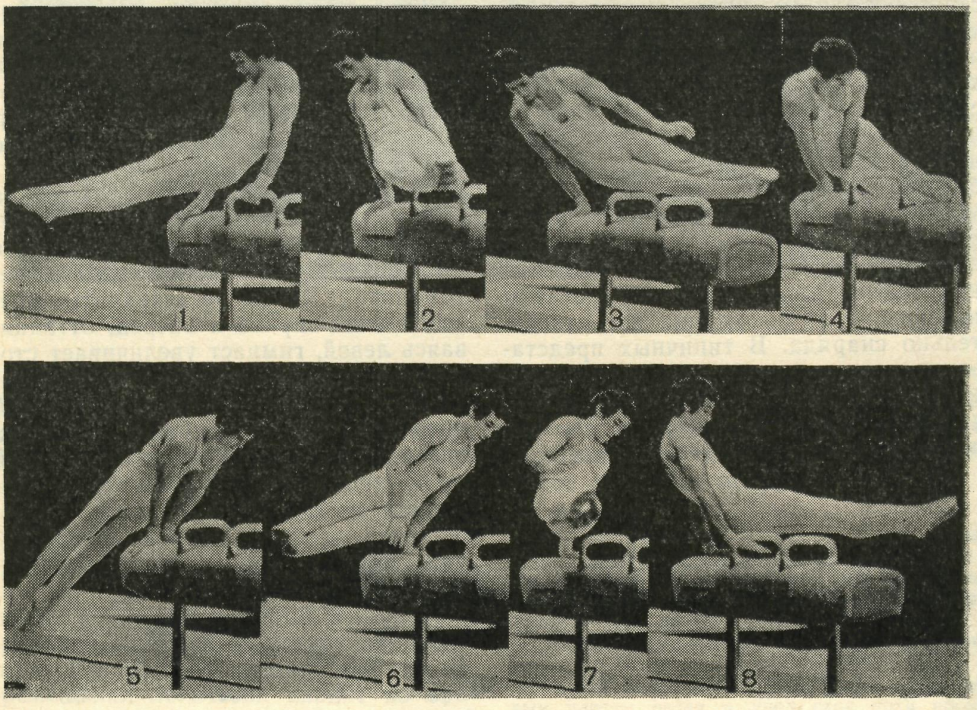


Рис. 33

скоком прогнувшись. Это профилирующее соединение кругов прогнувшись на теле коня. При разучивании наибольший эффект дает применение темповых кругов прогнувшись на грибке и коне без ручек.

Круг прогнувшись на седле (62). **Из упора сзади на седле и ручке 180 через упор поперек на седле.**

КРУГИ ПРОГНУВШИСЬ «ДЕЛАСАЛОМ»

Все круги прогнувшись можно выполнять с широким разведением ног, т. е. способом Деласала. Это один из путей обновления композиционного рисунка уже сложившейся произвольной программы. Хорошо владея чешским, немецким и другими кругами прогнувшись и кругом Деласала, легко синтезировать их в разновидности 180 «деласалом».

Чешский «деласалом» без опоры о ручки, рис. 34. По последовательности действий как ногами, так и плечевым поясом соединение аналогично чешскому «деласалом». Низкое расположение точек опоры предъявляет повышенные требования к высоте и амплитуде движения нижней части тела.

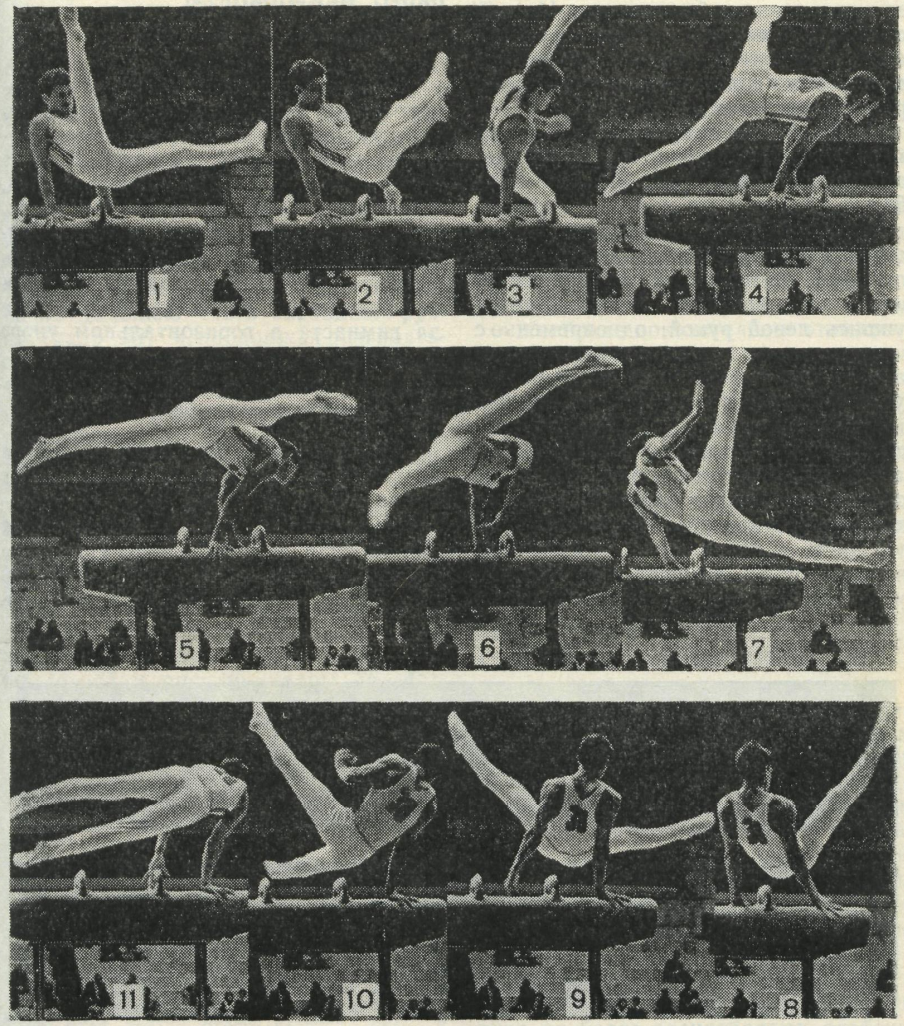


Рис. 34

КРУГИ ПРОГНУВШИСЬ ПРЫЖКОМ

Перемахи прогнувшись с поворотами могут быть выполнены почти одновременным отталкиванием руками, прыжком. Прыжок всегда следует из упора, и поворот происходит вокруг переднезадней оси тела передней поверхностью к опоре. Для безопорного поворота требуется более резкое и мощное отталкивание обеими руками и вдвое большее поворотное усилие мышц тела и рук в ДОФ, так как время на поворот минимальное. В подготовительной стадии поворота руки должны быть загружены равномерно, без завала на любую из них. Нельзя допускать повороты вокруг продольной и поперечной оси (не «ложиться на бок» и не поднимать плечевой пояс при отталкивании).

Двойной швейцарский (из упора сзади на ручках круг прогнувшись влево-назад прыжком, рис. 35) (76—34—76).

Круговой мах по горизонтали влево-назад в упоре сзади, как в модельном круге двумя, но уже начиная скручивать плечевой пояс влево. Оттолкнувшись левой рукой, одновременно с отведением ног назад поворачиваться налево. Как только ноги пройдут над ручкой, поставить на нее в жесткий стопор левую руку (кадр *2*). Продолжая активно ускорять движение ног назад-вправо, оттолкнуться правой рукой назад-вправо, а плечевой пояс послать влево (кадр *3*). Направляя правую кисть к левой ручке, оттолкнуться левой рукой, помогая этим повороту левым плечом назад. Направляя левую кисть к свободной ручке встречным движением быстро упереться правой о ручку сверху (кадры *4—5*). Продолжая поворачивать выпрямленное тело в положение продольно, встретить левой рукой свободную ручку (кадры *6—7*). Не поднимая плечевой пояс, продолжить мах вправо для перемаха в упор сзади, как в круге двумя (кадр *8*), не сгибаясь. Надо стремиться большую часть поворота провести на двух руках и ясно прочувствовать окончание отталкивания каждой.

КРУГИ ПРОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТАМИ НА 360°

В каждом круге прогнувшись с поворотом на 360° в качестве основы его структуры есть соединение двух перемахов прогнувшись, из которых чаще всего один с поворотом плечом вперед, а другой — с поворотом плечом назад. А в кругах прогнувшись таких соединений нет. Два перемаха прогнувшись с поворотами как бы сливаются в один поворот вокруг переднезадней оси тела гимнаста в горизонтальном упоре на 180°.

360 С ПОВОРОТОМ ПЛЕЧОМ НАЗАД

Русский круг (из упора сзади на ручках круг прогнувшись влево-назад с поворотом на 360°, рис. 36) (76—104—76—34—76). Профилирующее упражнение в своей подгруппе элементов. Начинается, как чешский круг, но в конце поворота в упор по-

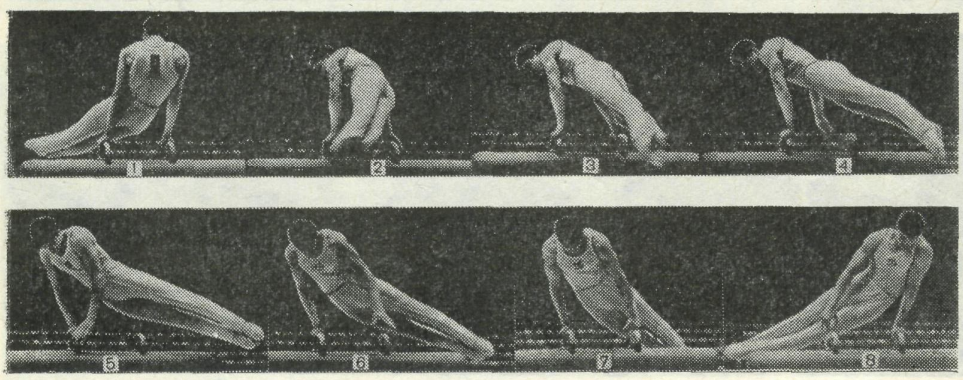
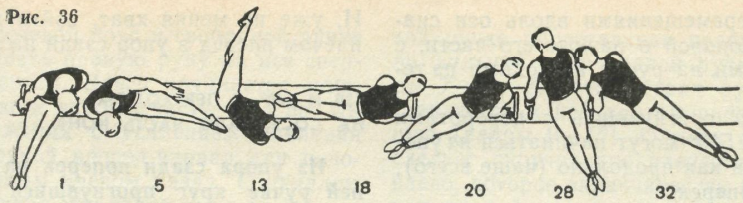
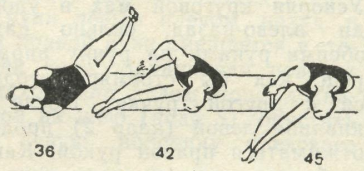


Рис. 35

Рис. 36





перек на ручке плечевой пояс сильно подан вперед к свободной ручке и больше повернут налево. Далее следует активное ускорение движения ног по кругу назад и вправо, а плечевой пояс перемещается вперед и влево (кадр *18*). Эти действия подкрепляются давлением руками на ручку назад и влево. Оттолкнувшись правой рукой, гимнаст быстро переставляет ее на дальнюю часть свободной ручки (кадр *20*) и, продолжая разгибаться до небольшого прогиба, поворачивается левым плечом назад до упора продольно. Зафиксировав прогнутое положение тела и усилием левой руки продолжая поворачивать его вокруг правой, гимнаст приходит в положение поперек с сильно поданными вперед плечами (кадр *32*). После чего переставляет левую руку на правую ручку хватом снизу. Завершающий перемах из упора поперек на ручке в упор сзади на ручках такой же, как и в чешском круге (ср. рис. 32, кадры *18—33* и рис. 36, кадры *36—45*).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Модельные круги двумя на ручках.

2. Чешский в соскок прогнувшись.

Б. Основные упражнения. 1. Упражнение в целом на тренажере или проводка на коне с ручками: из упора поперек на ручке через упор продольно в упор поперек на другой ручке.

2. На грибке, козле, одном конце коня без ручек с прыжка русский круг в соскок; то же, но вначале перемах двумя или полтора круга двумя.

3. То же, что Б-1, и затем на грибке после двух кругов двумя русский круг в круги. Это упражнение можно считать контрольным.

360 С ПОВОРОТОМ ПЛЕЧОМ ВПЕРЕД

Первый перемах здесь без поворота, а поворот начинается из упора продольно, хватом сверху, а не снизу. Вся остальная часть и по содержанию двух перемахов прогнувшись, и по характеру их связи с заключительным перемахом боком с поворотом такая же, как в кругах прогнувшись плечом назад. Состав кругов прогнувшись плечом вперед (с поворотами на 180, 360, 540°) не менее богат и разнообразен, чем родственных им кругов с поворотом плечом назад. Некоторые из них даже предпочтительнее, когда надо нестандартно перейти на соседнюю часть коня.

Наиболее показателен в этом смысле «тунфей»: из упора сзади на крупе перемах двумя влево-назад — перемах прогнувшись вправо с поворотом правым плечом вперед на 180° в упор правая на шее коня (левая на крупе) — перемах прогнувшись вправо с поворотом левым плечом назад в упор поперек на шее — вход в упор сзади на шее коня.

КРУГИ ПРОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТАМИ НА 450° И 540°

Структурной основой кругов прогнувшись на 450° служат соединения трех перемахов прогнувшись, объединенных одним поворотом на 270°. Добавление к ним еще одного перемаха прогнувшись с поворотом на 90° дает основу кругов прогнувшись с поворотами на 540°. Начинаются же все они, как и завершаются, перемахами боком с поворотами, как и разновидности русского круга.

Основа техники такая же, как и в русском круге (см. рис. *36*), но структура их более разнообразна, особенно когда повороты совмещаются с боль-

шими перемещениями вдоль оси снаряда, с опорой о разные его части, с подъемами на ручки и сходами на тело коня.

Круги прогнувшись с поворотами на 450 и 540° могут начинаться из упоров сзади как продольно (чаще всего), так и поперек.

КРУГИ ПРОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТАМИ НА 450 И 540° БЕЗ ПЕРЕХОДОВ

540 на ручке (из упора сзади на ручках 540 влево-назад на правой ручке в упор сзади на ручках) (76—104—76).

В конце перемаха влево-назад с поворотом левым плечом назад левую кисть надо поставить вплотную к правой. Первый перемах прогнувшись заканчивается перехватом правой на свободную часть ручки хватом сверху. В этом хвате гимнаст поворачивается до упора поперек лицом наружу и перехватывает левую на том же месте в хват снизу (см. рис. 38, кадры *10—14*). Продолжив поворот еще на 90°, необходимо еще раз переставить правую кисть за левую в хват сверху. И, уже не меняя хват, войти правым плечом вперед в упор сзади на ручках.

450 И 540° С ПЕРЕХОДОМ НА СОСЕДНЮЮ ЧАСТЬ КОНЯ

Из упора сзади поперек на передней ручке круг прогнувшись влево-назад с поворотом на 450° в упор сзади на шее и левой ручке (рис. 37). Ускоряя круговой мах в упоре сзади влево-назад, сильно нажимать обеими руками на ручку вправо-вперед, как бы стремясь отодвинуться к другой ручке. После отталкивания левой (кадр *2*) продолжать отжиматься правой рукой. Как можно быстрее вернуть левую руку на опору перед правой рукой (кадр *3*). В горизонтальном упоре на правой ручке усилием рук плечевой пояс направляется влево, через левую руку правым плечом вперед-влево, а нижняя часть тела ускоренно движется вправо по горизонтали. После достаточного разгона ног гимнаст почувствует возможность освободить правую руку (кадр *4*). Пока ноги перемещаются по инерции вправо, еще больше по-

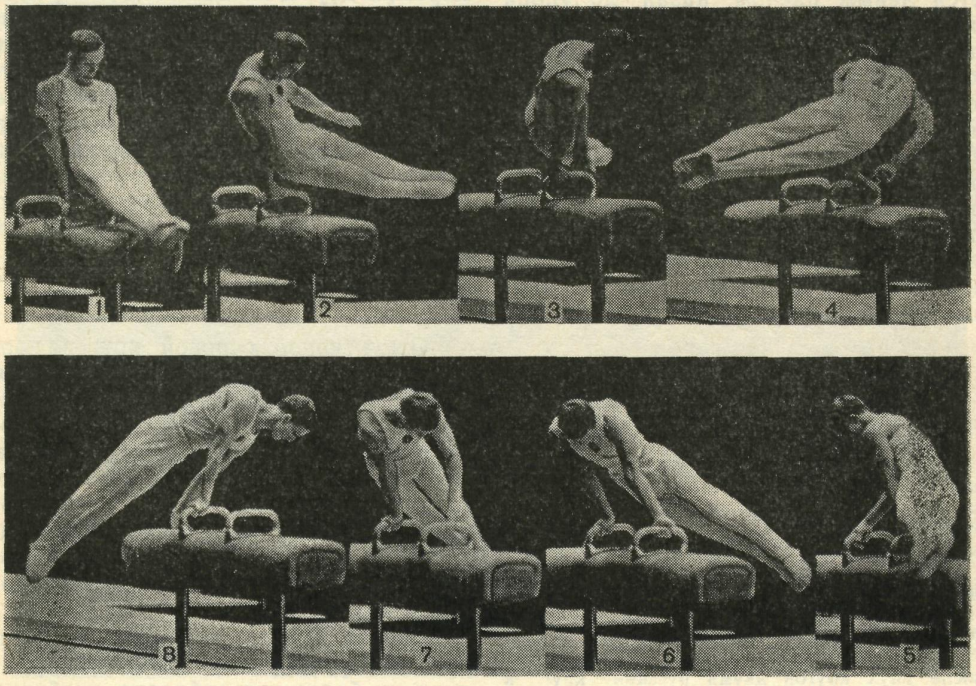


Рис. 37

дать плечевой пояс к свободной ручке и поставить правую руку на нее сверху (кадр *5*). Здесь начинается мощный разгон нижней части тела по ходу движения с усилением давления левой рукой вперед-вправо для поворота левым плечом назад. С началом торможения ног левая рука снимается с опоры (кадр *7*). Оставаясь лицом к коню, гимнаст поворачивается вокруг правой руки левым плечом назад и усилием правой руки смещается в сторону шеи коня. Заканчивая поворот с перемахом над телом коня дохватом левой на шею (кадр *8*), опустить и всю левую половину плечевого пояса.

Обучение строится на базе круга прогнувшись с поворотом на 270° на ручке из упора сзади поперек и русского круга с выходом плечом назад.

КРУГИ ПРОГНУВШИСЬ С ПОВОРОТАМИ НА 720°

Эти упражнения получаются путем добавления внутри кругов прогнувшись с поворотами на 540° новых перемахов прогнувшись, или, иначе говоря, поворотов вокруг переднезадней оси тела в горизонтальном упоре.

Как и другие, круги прогнувшись выполняются на любой части снаряда и с перемещением вдоль его продольной оси, в процессе которого гимнаст может внутри целостного 720 добавить по 360 на одной ручке, седле, на шее или крупе. Получится проход коня поворотами вокруг переднезадней оси тела, как бы волчком.

720 через 360 на ручке с переходом (из упора сзади на ручках круг прогнувшись влево-назад с поворотом на 720° через круг прогнувшись с поворотом на 360° на правой ручке в упор сзади на крупе и правой ручке, рис. 38) (76—104—76—34—76—104—118). До упора поперек на правой ручке (кадры *1—10*) повторяются действия русского круга. Лишь в КП наклон вперед значительно меньше, так как следующий поворот — на 360° на одной ручке, да еще с небольшим перемещением в сторону крупа (кадры *10—16*). Для того чтобы оставить больше свободного места на правой ручке для трех перехватов на ней, гимнаст еще из упора поперек на другой ручке переставляет правую руку на дальний скат правой ручки (кадры *7—8*). А затем левая рука приставляется к ней хватом снизу вплотную (кадры *9—10*). Отсюда сразу же следует скручивание плечевого пояса влево, которое заканчивается перехватом правой через левую руку в хват снизу (кадр *11*). Нажимая обеими руками на опору влево, гимнаст ускоренно отводит нижнюю часть тела вправо, выпрямляя тело, и, пользуясь движением ног по инерции, переставляет левую руку на то же место (поворотом кисти наружу) в хват снизу (кадры *12—14*). Снова плечевой пояс усилием рук, особенно правой, поворачивается налево, ускоряется мах ногами вправо, и с началом торможения движения ног правая рука освобождается. Следует перемах вправо над крупом, и, опуская всю правую половину плечевого пояса, гимнаст ставит правую руку на круп (кадры *15—18*).

Исходная база — русский круг и 360 на ручке. Останется лишь соединить их по общим правилам.

720° на шее коня. Из упора сзади на шее коня круг прогнувшись влево-назад с поворотом на 720° в упор сзади на шее коня) (рис. 39). Перемах двумя влево-назад, как в 360, но еще сильнее подать плечевой пояс вперед к краю коня (кадры *1—3*). Оттолкнувшись правой рукой и продолжая поворот правым плечом вперед, переставить правую руку на край коня в упор продольно (кадры *4—5*). Ускорить круговое отведение нижней части тела вправо по горизонтали, оттолкнуться левой рукой и переставить ее в упор поперек (кадр *6*), оставляя плечи перед кистями. Тут же продолжить поворот плечевого пояса налево, и, оттолкнувшись правой, переставить ее в упор продольно к основанию ручки (кадры *7—9*). Далее действия на повороты с перехватами повторяются (кадры *10—14*) до прихода в упор поперек, откуда следует обычный вход влево с поворотом на 90° в упор сзади (ручки справа).

Обучение.

Разучивание кругов прогнувшись с поворотами на 720° проводится в той же последовательности, что и кругов на 360° и 540°, которые служат для них исходной базой. Вспомогательные упражнения — на тренажере и грибках.

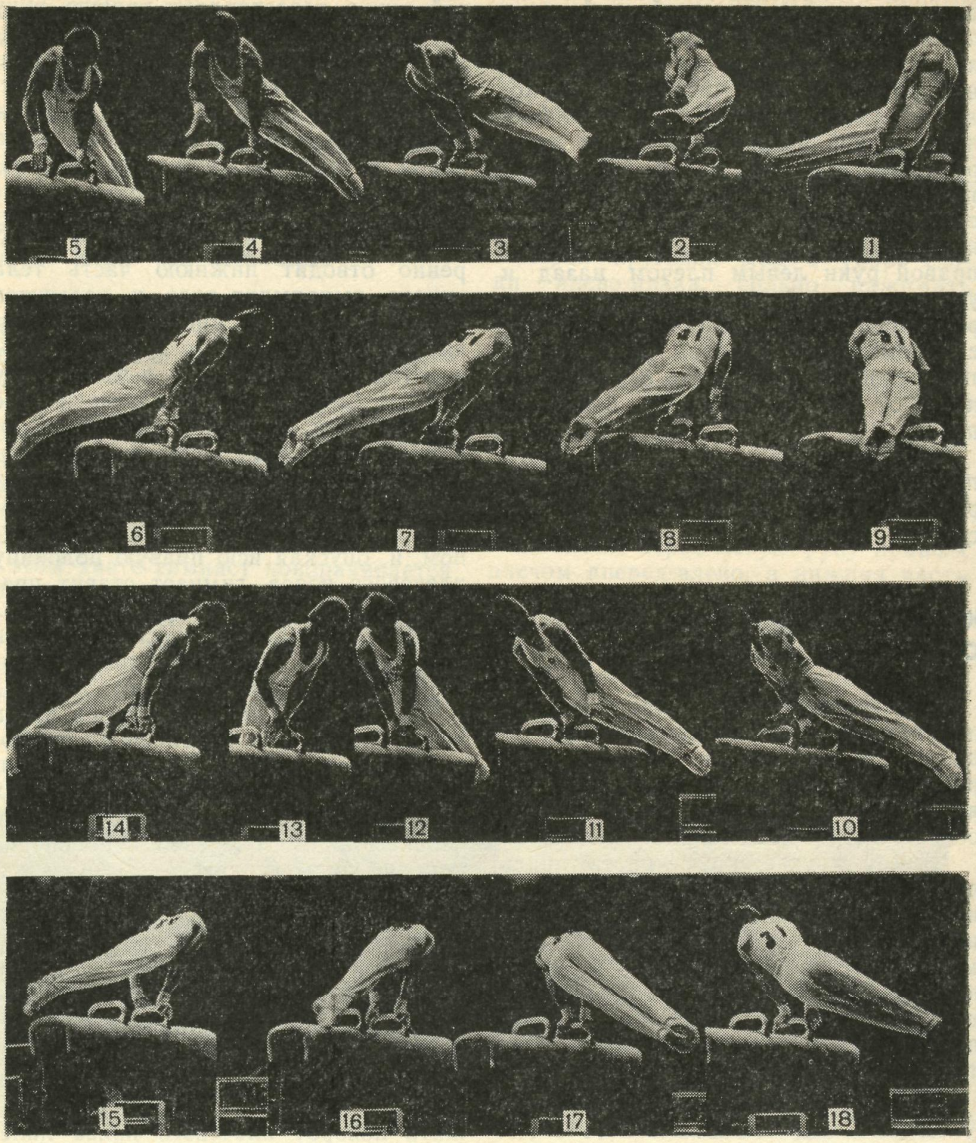


Рис. 38

СОСКОКИ КРУГАМИ ПРОГНУВШИСЬ

Такие круги, как немецкий, 360° на теле и ручке или на теле коня в соскок прогнувшись еще недавно доминировали в качестве финала композиции гимнастов на коне. Они могут и дальше сохранить свое традиционное значение, если будут завершаться через стойки на руках переворотами и сальто. При этом действия, предшествующие стартовому положению для соскока из стойки на руках, становятся подготовительными, применяемыми для разгона нижней части тела и замаха; акцент в боковом движении ногами назад из упора становится сходным с хлестом при махе назад на брусьях перед соскоком сальто вперед. Пройдя школу кругов Деласала в стойки на руках, выходов плечом назад «деласалом» в стойку на руках и в соскок (см. рис. 8, 9, 31, 53), гимнасты освоят и эти соскоки.

Чешский «деласалом» через стойку на руках в соскок прогнувшись.

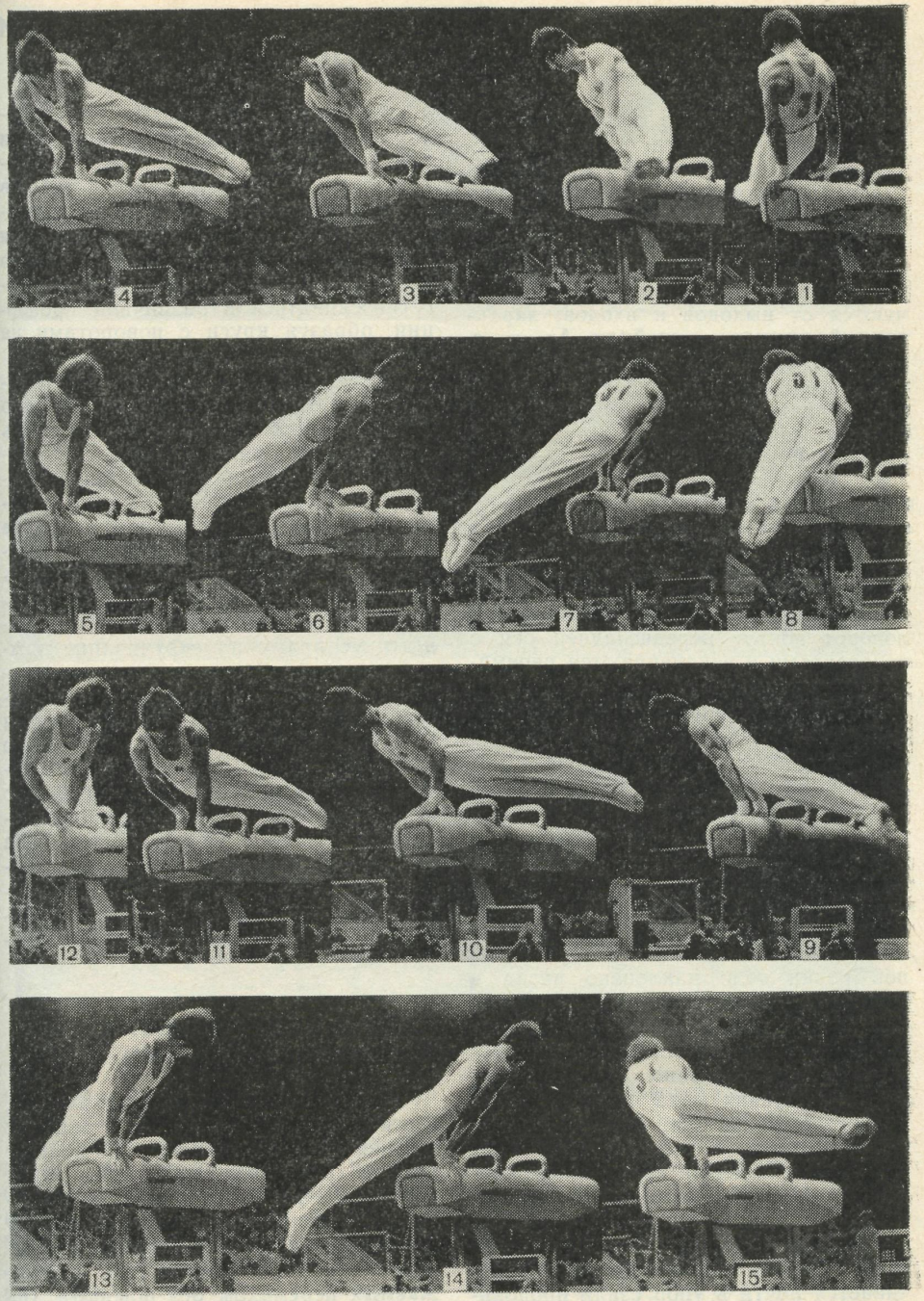


Рис. 39

Начинается как выход плечом назад деласалом в стойку на руках (рис. 31, кадры *1—4*), но с большим подъемом спины. После поворота на 90° левую руку поставить рядом с правой хватом снизу. Поворот налево вокруг продольной оси тела выполнить, соединяя ноги в стойку.

КРУГИ С ПОВОРОТАМИ В УПОРЕ СЗАДИ

По способу соединения перемахов в целое упражнение эти круги аналогичны кругам прогнувшись. Но расположение гимнаста не передней, а задней поверхностью тела к опоре при поворотах коренным образом изменяет характер работы мышц и возникающие ощущения. При поворотах в упоре сзади до 180° они ничем не отличаются от выходов и входов; характерный пример — «стойкли А», т. е. выход в упор сзади на ручке поперек, вход плечом назад в упор на ручках. Специфика проявляется лишь при повороте в упоре сзади более 180°.

КРУГИ ДВУМЯ С ПОВОРОТАМИ НА 360° В УПОРЕ СЗАДИ

Все они начинаются выходом из упора с поворотом на 90° в упор сзади. Затем в этом положении следует поворот вокруг переднезадней оси с перехватами и заканчиваются перемахом назад в упор.

Круг двумя вправо с поворотом на 360 в упоре сзади (76—34—76—104—76). Начинается выходом в упор сзади на левой ручке, но плечевой пояс не только не подается в сторону выхода, но отводится слегка назад. После отталкивания правой рукой следует разгибанием притормозить ноги справа, стремясь вывести нижнюю часть туловища подальше вперед. В момент захвата правой рукой левой ручки тело наклонено назад и изогнуто вправо. Следует ускоренный мах ногами влево по горизонтали, сопровождаемый усилением давления руками на опору вправо. Далее чередование ускорения маха ногами, торможения движения ног, ускорения движения плечевого пояса и перехваты рук такие же, как и при русском круге. В результате гимнаст последовательно попадает в упор сзади на ручках, затем в упор сзади на другой ручке. В этом положении он поворачивается почти в упор сзади продольно на ручке. Следует заключительное ускорение маха ногами влево. Гимнаст отталкивается левой рукой и, пропустив под ней нижнюю часть тела для перемаха назад, переставляет на свободную ручку.

КРУГИ ДВУМЯ С ПОВОРОТАМИ (ВИНТЫ)

Выполняя круги двумя или переходы, гимнаст после отпускания руки для перемаха под ней может повернуться вокруг продольной оси тела в противоположную обращению сторону. Такие перемахи с поворотами и обычные круговые перемахи двумя без поворотов (а также с переходами) могут соединяться в различной пропорции, образуя круги с поворотами на 90, 180, 270, 360°.

Технику винтов и винтов с переходами, проходов винтами необходимо осваивать на основе умения выполнять круги двумя прямым телом, при околопредельной скорости вращения (обращения) тела и, как следствие, в высокой посадке и предельно широко, не допуская заметных отклонений траектории движения ступней от горизонтали на уровне точек хвата. Повороты готовятся в каждой ДОФ энергичными усилиями на скручивание нижней части тела (при кругах против часовой стрелки — направо, т. е. по часовой стрелке, глядя на исполнителя со стороны головы вдоль его тела) во второй половине маха. Повороты выполняются в следующей ООФ быстро и без сгибания (а субъективно — разгибаясь и отводя нижнюю часть тела от опоры). Поворотные усилия должны быть непрерывными, как и отводящие усилия рук и туловища, обеспечивающие сохранение высоты и амплитуды.

ПОЛУВИНТЫ (КРУГИ ДВУМЯ С ПОВОРОТАМИ НА 180°)

Как и во многих других случаях, здесь понятие о круге двумя вовсе не предполагает в обязательном порядке полное обращение тела (это может быть и $^3/_4$ и $1^1/_4$ окружности, описываемые ступнями). Имеются в виду соединения круговых перемахов с поворотами: двух подряд или перемежаемых перемахом без поворота. Последовательность частей соединения не влияет на сущность поворотных действий, что позволяет гимнасту выбирать наиболее пригодный в данной ситуации вариант продолжения упражнения. Практика показывает, что гим-

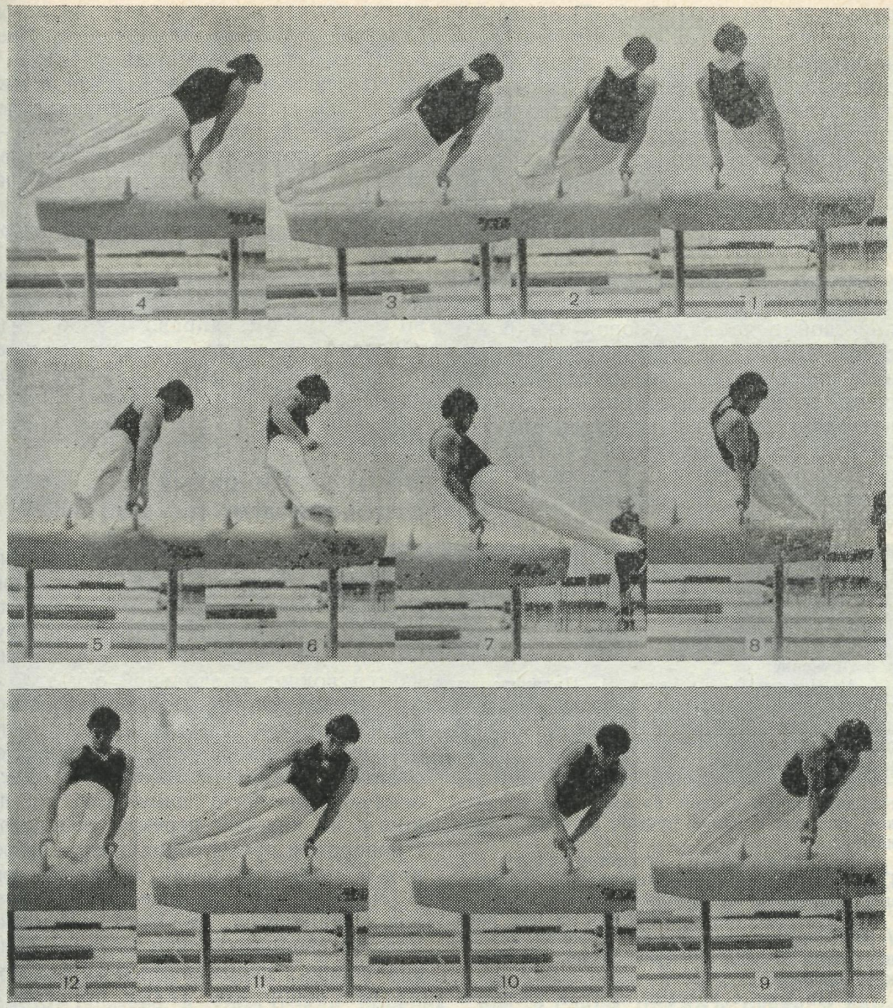


Рис. 40

насты предпочитают начинать поворот из упора сзади.

Полвинта на ручках из упора сзади, рис. 40 (из упора сзади на ручках перемах двумя влево-назад с поворотом направо в упор поперек на правой (передней) ручке — перемах двумя в упор сзади на ручке — перемах двумя влево-назад с поворотом направо в упор на ручке (продольно) — перемах двумя в упор сзади на ручках (73—101—73). Таким образом, в этом соединении четыре перемаха под рукой, причем после каждого поворота (кадры *1—4* и *8—10*) следует перемах без поворота (кадры *5—7* и *11—12*). Ступни в процессе обращения описывают по горизонтали полторы окружности (полтора круга), причем полный круг (кадры *4—11*) выполняется с опорой на одну ручку коня. Не случайно в практике это упражнение считают кругом с поворотом на 180° на одной ручке, подчеркивая этим его трудность. Надежность равновесия при опоре на одну ручку зависит от места и типа хвата. В данном случае, выполняя схему действий, изложенную выше, гимнаст при широком круговом движении стремится закрутить

тело направо (кадры *1—2*), а после отталкивания левой рукой опоры влево и назад продолжает поворот, не стремясь его форсировать, и быстро ставит левую руку на переднюю часть правой ручки хватом снизу (кадры *3—4*). Завершив поворот уже на двух руках (кадр *5*), выполняет широкий круговой перемах в упор сзади на ручке, как в круге поперек на ручке (см. рис. 6, кадры *4—8*), в хват снизу (кадры *6—7*). Во время кругового маха влево важно удержать усилием рук плечевой пояс над опорой (кадр *8*), с тем чтобы после отталкивания левой, поворачиваясь направо, усилием одной правой руки сохранить положение плечевого пояса над опорой и свободную постановку левой руки на середину ручки рядом с правой кистью хватом сверху. В этот момент нужно увеличить давление обеими руками влево и назад и только после этого отпустить правой рукой опору (кадр *10*) для перемаха в упор сзади на ручках (кадры *11—12*).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Полвинта на грибке: круги двумя в упор сзади — перемах назад с поворотом в упор — перемах в упор сзади — перемах назад с поворотом — перемах в упор сзади.

2. Круги поперек на одной ручке (на грибке с одной ручкой, на козле с одной ручкой, на коне с одной ручкой, на коне с ручками).

Б. Основные упражнения. 1. Проводка по всему движению или упражнение полностью на тренажере (рис. 3, *а*).

2. На коне без ручек круги на шее коня (продольно) в упор сзади — перемах назад с поворотом в упор поперек лицом наружу — круг поперек.

3. На коне с ручками круги в упор сзади — перемах назад с поворотом в упор поперек на ручке — круг поперек в упор сзади — перемахом влево-назад поворот направо в соскок (имитация перемаха с поворотом из упора сзади поперек на ручке).

4. На коне с одной ручкой круги поперек на ручке в упор сзади — перемах влево-назад с поворотом направо в упор на ручке и соскок боком вправо; то же, но в упор сзади на теле и ручке.

Разновидности полувинтов на ручках:

Из упора сзади на ручках перемах двумя влево-назад с поворотом направо в упор поперек на правой ручке — перемах вправо с поворотом направо в упор сзади на ручках — перемах двумя влево-назад.

Из упора перемах вправо с поворотом направо в упор сзади на левой (задней) ручке — перемах влево с поворотом направо упор на ручках.

Из упора сзади поперек на ближней ручке перемах влево-назад с поворотом направо в упор на ручке — перемах вправо с поворотом направо в упор сзади на ручке поперек — перемах влево-назад в упор поперек на ручке (полвинта на ручке из упора сзади поперек).

Полвинта на ручке из упора (из упора на правой ручке перемах вправо с поворотом направо в упор сзади поперек на ручке — перемах влево-назад с поворотом направо в упор на ручке — перемах вправо в упор сзади на ручке).

ВИНТЫ (КРУГИ ДВУМЯ С ПОВОРОТАМИ НА 360°)

В отличие от кругов с поворотами на 180° (и меньше), т. е. полувинтов, в их составе нет перемахов без поворотов: после каждого отпускания руки для перемаха гимнаст поворачивается вокруг продольной оси тела в противоположную обращению сторону. Поэтому в практике винты часто называются противовращениями. Поскольку повороты плечевого пояса следуют навстречу движению ног по кругу, на каждый перемах под рукой с поворотом время сокращается вдвое, как и дуга траектории движения ног. В связи с этим количество перехватов удваивается, а путь движения каждой свободной руки удлиняется по сравнению с перемахами в кругах двумя без поворотов. Таким образом, в процессе объединения в одно целое кругового обращения с поворотными действиями гимнаст должен учесть в управлении движением и эти особенности. Освоение винтов на разных частях коня и с переходами — одна из ведущих тенденций развития этого вида многоборья. Разучивание их необходимо каждому гимнасту, нацеленному на достижение высшего мастерства. Сроки освоения базового винта можно значительно сократить, применяя специальный тренажер В. М. Богданова — крестообразную ручку.

Винт Мадьяра, рис. 41 (шпиндель Мадьяра; из упора сзади поперек на теле коня круг двумя вправо-назад с поворотом налево на 360° вокруг

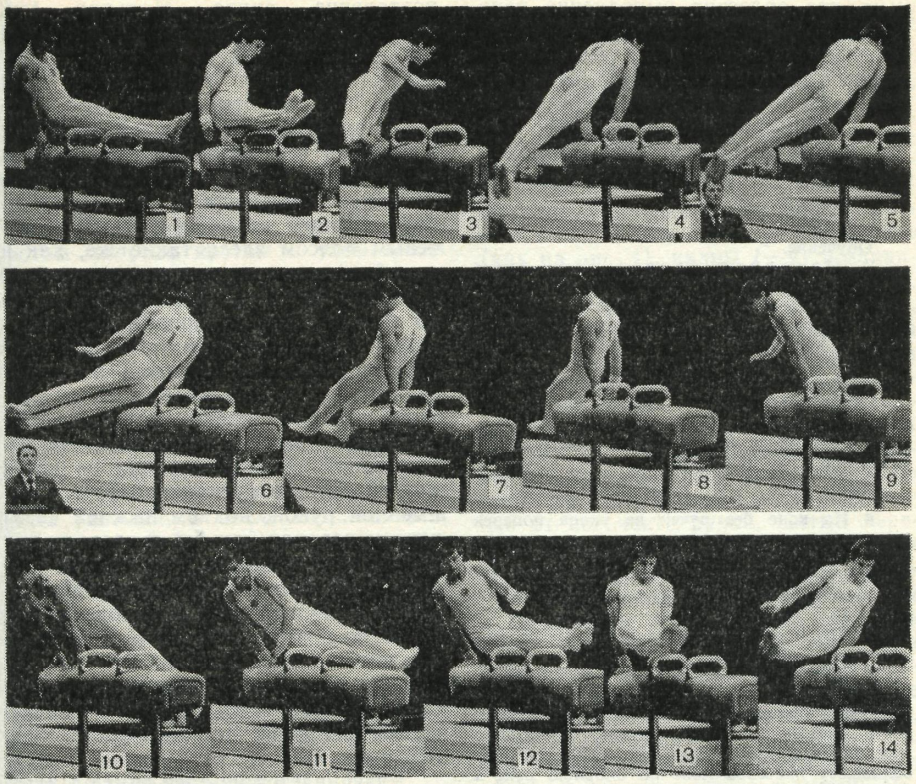


Рис. 41

продольной оси тела) (129). Состоит из четырех круговых перемахов с поворотами на 90° в каждом: вправо-назад с поворотом налево в упор продольно (кадры *1—4*) — влево с поворотом налево в упор сзади поперек (кадры *5—7*) — вправо-назад с поворотом налево в упор продольно (кадры *8—11*) и влево с поворотом налево в упор сзади поперек (кадры *11—13*). Высокая скорость вращения и широкая амплитуда кругового обращения тела поддерживаются теми же отводящими усилиями рук и нижней части тела, что и в модельных кругах (см. рис. 4—6). Выполняя поворот, необходимо стремиться отводить нижнюю часть тела вправо с разгибанием, не передавая тяжесть тела на левую руку (кадры *2—3*). К моменту прихода в упор продольно разгибание должно быть завершено, как и поворот всего тела (кадр *4*). Одновременно с махом влево, не сгибаясь и не опуская ноги, поворот продолжается с ускорением к моменту постановки левой руки в упор сзади поперек (кадры *5—7*). Ставя левую руку, надо отвести ее как можно дальше за спину, ближе к ручке, и немедленно продолжить поворот, одновременно отводя ноги и таз вправо и назад. Прежде чем оттолкнуться правой рукой и отпустить ею опору, необходимо увеличить давление на опору обеими руками влево и назад (кадр *8*), а затем ускорить поворот и полностью разогнуться (кадр *9*). Тогда положение упора продольно (кадр *10*) будет, как после первого поворота (кадр *4*), и заключительный перемах с поворотом в упор сзади поперек (кадры *11—13*) получится без «завала» на правую руку, более широко и надежно. Авторское исполнение винта в данном варианте нельзя слепо копировать; особенно нужно добиваться удержания тела выпрямлен-

ным, что облегчит выполнение поворотов и придаст телу устойчивость. Более зрелищный и технически совершенный вариант винта Мадьяра (однако облегченный двумя промежуточными перемахами в разных его частях) см. в сб. Гимнастика, 1982, № 2, с. 8. Рис. 1, кинограмма, Ли Нин (КНР).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Круги двумя на повышенной скорости, при высоком положении прямого тела над опорой.

2. Круги двумя с поворотами кругом из упора и упора сзади.

Б. Основные упражнения. 1. На тренажере несколько кругов с винтом подряд или проводка на полу, грибке или низком коне.

2. На грибке круги двумя, круг с поворотом на 180°, круги двумя.

3. То же, что 2, но с поворотом на 270° и 360°.

4. На коне без ручек из упора поперек круги двумя, круг с полувинтом из упора сзади, круги поперек лицом наружу.

5. Круги поперек лицом наружу на коне без ручек, круг с полувинтом, круги поперек.

6. Круги поперек на коне без ручек, круг с винтом, круги поперек.

В. Затруднения в обучении.

Перед поворотом гимнасты чаще всего не успевают сообщить ногам достаточную скорость движения по горизонтали, а вместо разгибания с отводящими усилиями рук «заваливают» плечевой пояс на опорную руку и сгибаются.

Возвращаться к А-1 и А-2. Для уточнения техники поворотов и работы рук повторять проводку и медленное исполнение упражнения в целом на тренажере.

КРУГИ С ВИНТАМИ «ДЕЛАСАЛОМ»

Несмотря на то что двигательный состав и структура этих движений сложнее винтов сомкнутыми ногами, виртуозное владение действиями ногами типа «деласал» облегчает их освоение на любой части коня. Не случайно совершенствование техники «деласалов» привело к появлению винтов «деласалом» сначала в вольных упражнениях, а затем и на коне (В. Могильный).

Винт Мадьяра «деласалом», рис. 42 (из упора сзади поперек на теле коня ноги врозь $1^1/_4$ винта «деласалом» в упор сзади продольно ноги врозь (133). Название упражнения, которое вы видите на кинограмме, здесь дано несколько обобщенно; это не точное повторение винта Мадьяра (см. рис. 41), но лишь разводя ноги. Да и повороты следуют не подряд, а разбиваются двумя перемахами ноги врозь без поворота (кадры *5—8, 21—23*). Важно то, что из разнообразных перемахов с поворотами, из которых оно состоит, можно конструировать любые винты «деласалом». Поворотные усилия и действия руками и плечевым поясом здесь такие же, как и при винтах сомкнутыми ногами, но действия ногами и нижней частью тела типа «деласал», приводящие к дополнительному подъему тела и расширению траектории ступней, помогают сделать их эффективнее, а связь действий в фазах опоры — надежнее. Непрерывное следование за взмахом одноименной ногой, ускорения по кругу другой ноги, отпускание опоры одноименной рукой, подъем нижней части тела и поворот как бы поддерживают гимнаста. Создается впечатление легкости, воздушности, как порхание бабочки. Все перемахи с поворотами и действия ногами настолько сливаются, что новый цикл действий ногами становится возможным начинать еще при опоре на одну руку (ООФ), до завершения поворота постановкой свободной руки.

Разучивается на базе винта Мадьяра (см. рис. 41) и кругов Деласала поперек. После выполнения на тренажере или проводки основная часть обучения проходит на грибке, где сначала пытаются соединить первые две четверти поворота в круги Деласала, а затем полученные полвинта повторяют. Та же последовательность обучающих упражнений дается на коне без ручек, после чего можно перейти на коня с ручками.

ВИНТЫ С ПЕРЕХОДАМИ

Выполняя повороты так же, как и в группе винтов без переходов, гимнаст с помощью перехватов перемещается вдоль оси снаряда. Техника поворотов от этого не изменяется. За один или несколько циклов вращения с поворотами можно перейти через весь снаряд. Переходы с винтом могут начинаться из упоров или упоров сзади продольно и поперек. Вы-

бор варианта начала первого поворота зависит от удобства для гимнаста и от замысла композиции.

КРУГИ ДВУМЯ С ПОЛУВИНТОМ И ПЕРЕХОДОМ ИЗ УПОРОВ

Переход с полувинтом (круг двумя вправо с переходом влево и поворотом направо кругом в упор сзади правая на шее, левая на правой ручке, рис. 43). Выполняя мах вправо, как для круга на ручках, гимнаст поворачивает сначала тазовый, а потом плечевой пояс направо. Поворот заканчивается перехватом за правую ручку хватом сверху (кадры *1—4*). Перемах влево-назад, как в круге поперек на ручке (кадры *5—7*). Из упора поперек гимнаст поворачивает сначала тазовый, а после отталкивания правой рукой (кадр *8*) и плечевой пояс направо, как и в начале упражнения. Одновременно усилием рук отводит тело к шее коня. Перемах вправо с поворотом направо производится не просто с разгибанием, а до прогибания в тазобедренных суставах (кадр *9*). Это способствует торможению движения ног по кругу вперед и позволяет поставить правую руку на шею коня своевременно.

Круг с переходом и поворотом разучивается на базе круга на ручках с полувинтом в двух вариантах поворотов: из упора и упора сзади; последовательность заданий и упражнений та же.

ПРОХОДЫ ВИНТАМИ

Дальнейшим этапом в развитии кругов с винтами станет освоение переходов винтами с одного конца коня на другой. Общую схему прохода коня винтами можно составить, объединив действия гимнаста при проходе Мадьяра и винте Мадьяра (см. рис. 41). При полном проходе в целях облегчения на первых порах перемежать перемахи с поворотами и переходами с перемахами и кругами без поворотов и переходов. Получится два с половиной — три круга с переходами и общим поворотом тела вокруг продольной оси от 450 до 900°. Такие облегченные варианты уже применяются (Д. Гуцоги и др.). Ниже предлагается более насыщенный проход винтами — без промежуточных «пустых» перемахов и кругов двумя.

Проход Мадьяра винтами (вариант) (130—116—102—74—32—18—4).

Упражнение состоит из девяти поворотов по 90° с переходами. Из упора сзади поперек на крупе после кругов поперек вправо-назад первый перемах выполняется с поворотом налево (как на рис. 41, кадры *1—4*) и заканчивается перехватом правой за ручку. Вторым перемахом (как на рис. 43, кадры *1—4*) левая переставляется на ручку рядом с правой в упор сзади поперек. Третий перемах с поворотом (как на рис. 41, кадры *7—10*) заканчивается перестановкой правой на прежнее место, но в хват сверху. Четвертый перемах — с переходом в упор сзади на ручках, левая кисть на дальней от ног части ручки. Пятый перемах вправо-назад с поворотом в упор поперек на передней ручке лицом наружу сразу продолжается поворотом и перехватом левой в упор сзади на ручке. Седьмой перемах с поворотом гимнаст заканчивает перехватом правой на шею коня, поворачивая ее внутрь (пальцами поперек коня) и, продолжая поворот, отталкивается левой и переставляет ее за спину в упор поперек на шее лицом наружу. Последними двумя перемахами с поворотами на шее коня (как на рис. 41, кадры *7—13*) гимнаст приходит в упор сзади поперек.

Разучивается комбинированным методом на базе винта Мадьяра, винта на ручках и перехода с полувинтом. Начинают с имитации поворотов с перехватами на низком коне, проводки и выполнения в целом на тренажере Польского. После освоения второй половины прохода (из упора сзади на ручках) разучивается начало и эти две половины прохода соединяются обычным порядком. Попытки выполнить полный проход с винтами чередуются с повторением упражнения на тренажере или проводки. В облегченных вариантах прохода допускаются промежуточные перемахи и круги (на ручке).

Гимнасты, отлично владеющие кругами поперек «деласалом» с переходами (см. рис. 27) и винтом Мадьяра (см. рис. 41), могут смело приступать к разучиванию проходов винтами «деласалом» на любой стадии обучения проходу винтами (сомкнутыми ногами).

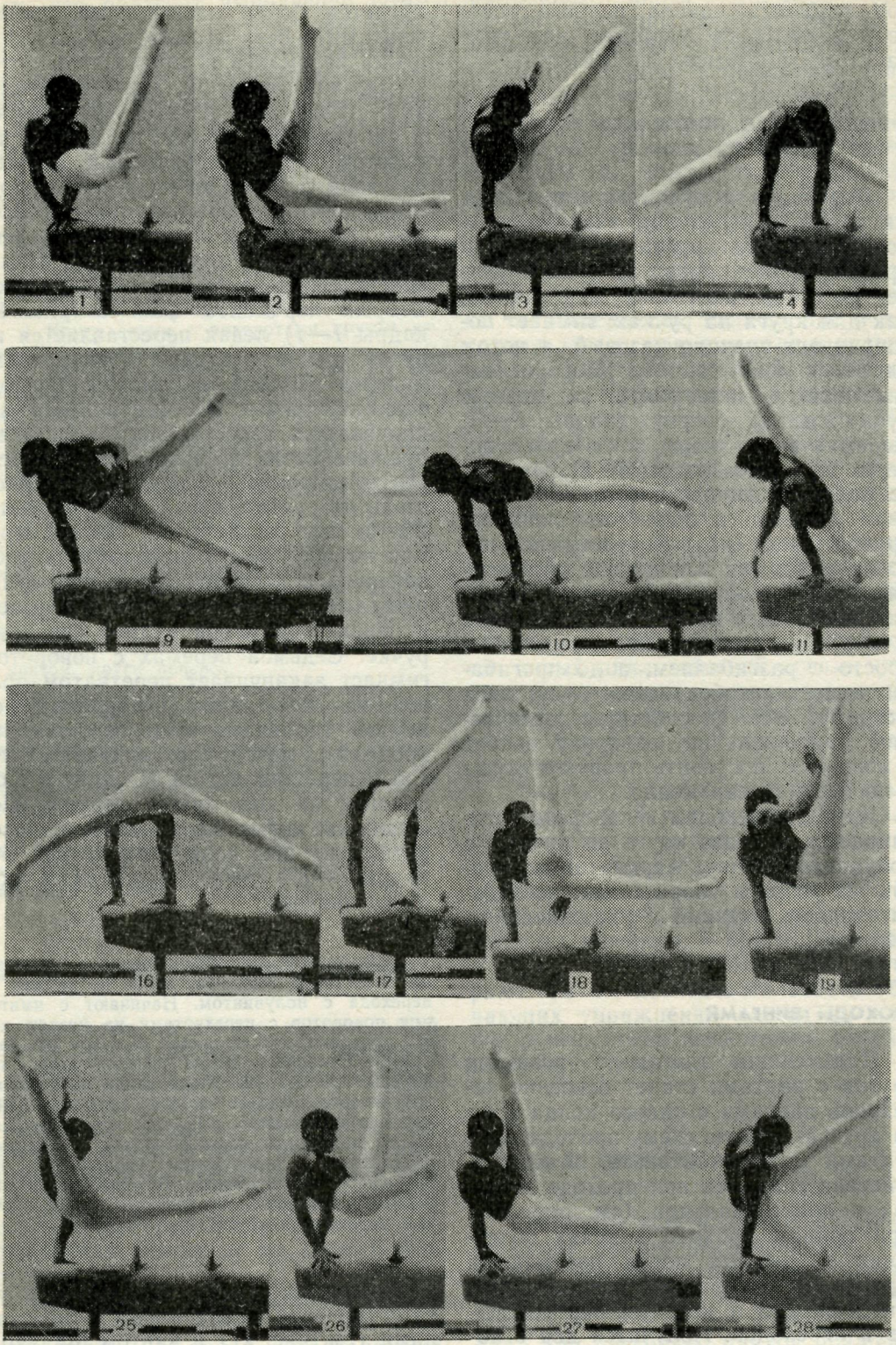
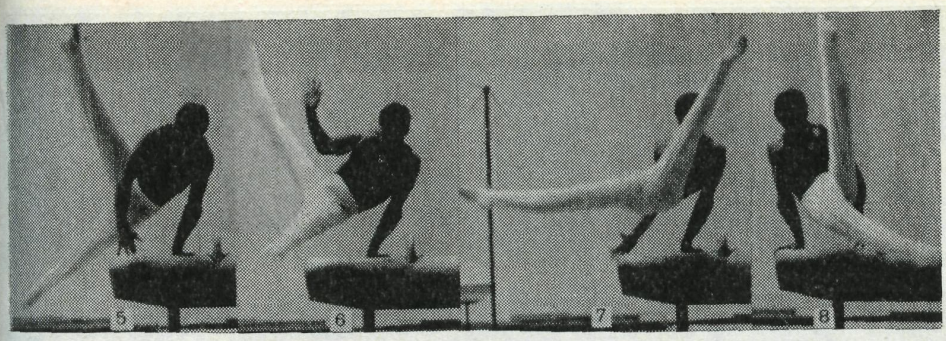
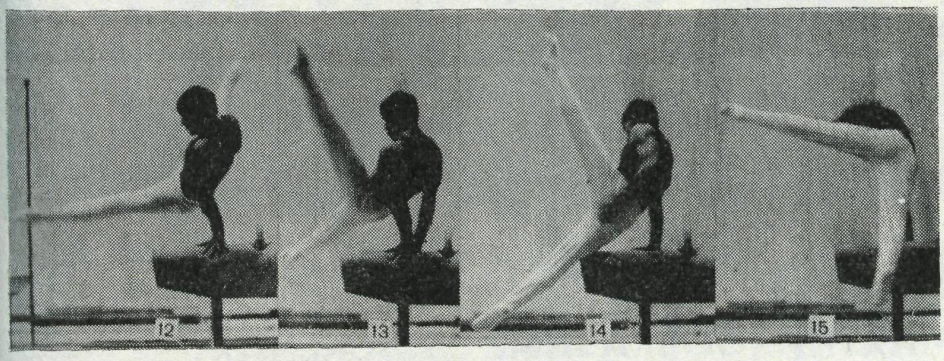
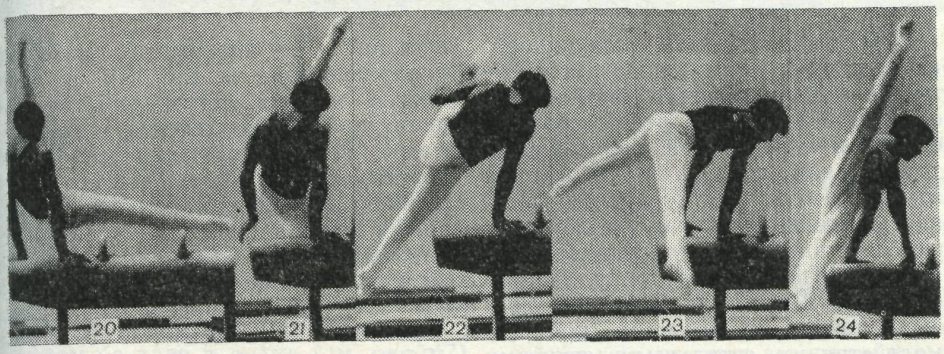
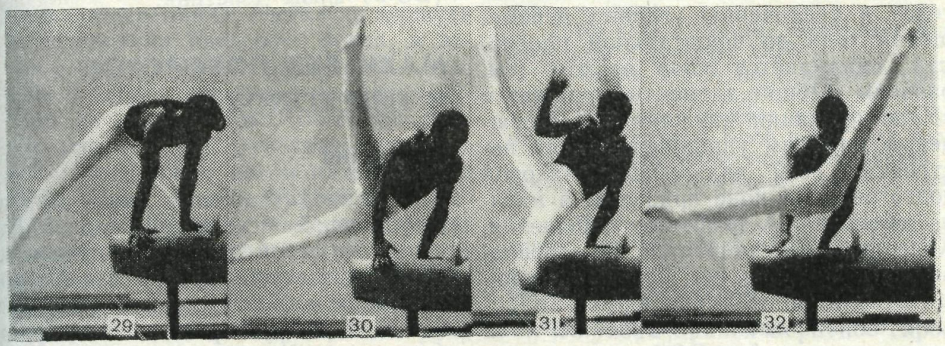


Рис. 42


5
6
7
8


12
13
14
15


20
21
22
23
24


29
30
31
32

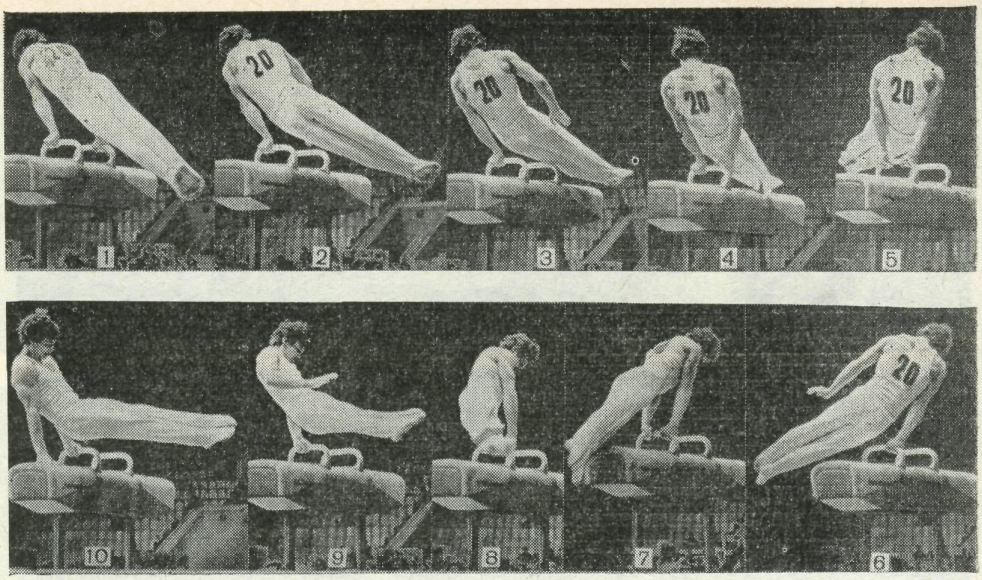


Рис. 43

МАЯТНИКООБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Стратегия обучения маятникообразным движениям заключается не столько в формировании навыков выполнения большого количества разных перемахов одной ногой, скрещений и их сочетаний, сколько в увеличении размаха, амплитуды колебания маятника до стойки на руках и в дальнейшее безостановочное продолжение маха всем телом через стойку. Наиболее удобным и. п. для бросковых движений ногами, приводящих (при взаимодействии с остальными звеньями тела) к увеличению угловых перемещений тела во фронтальной плоскости, оказывается упор верхом (см. разделы «Общие элементы техники» и «Классификация движений»). Стержневым базовым упражнением для построения всей дальнейшей маховой подготовки на коне признаны и научно обоснованы темповые скрещения. Качество их оценивается на соревнованиях тем выше, чем больше туловище отводится от опорной руки, а ведущая, одноименная направлению маха нога — от другой в ООФ.

Особенности техники всей структурной группы фронтальных махов и методики обучения им показаны ниже на примере прямых и обратных скрещиваний. По аналогии с маховыми упражнениями на брусьях в упоре первые из них могут быть названы движениями махом вперед, а вторые — махом назад. Специфика техники махов обусловлена прежде всего конструкцией снаряда и, как следствие, боковым направлением во фронтальной плоскости перемещения масс тела при чередовании опоры то на две, то на одну руку. Появились и развиваются перескоки, полетные, безопорные (БОФ) фазы действий.

МАХИ БЕЗ ПОВОРОТОВ И ПЕРЕХОДОВ

СКРЕЩЕНИЯ

Прямое скрещение (рис. 44), перемах левой — скрещение вправо. Для перемаха левой перед скрещением необходим мощный бросок левой ногой в сторону и кверху с увеличением давления на опору, особенно левой рукой (кадры *1—3*). Оттолкнувшись левой рукой, продолжить мах влево всем телом с разгибанием в тазобедренных суставах и разведением ног в шпагат (кадр *4*). С началом опускания по-

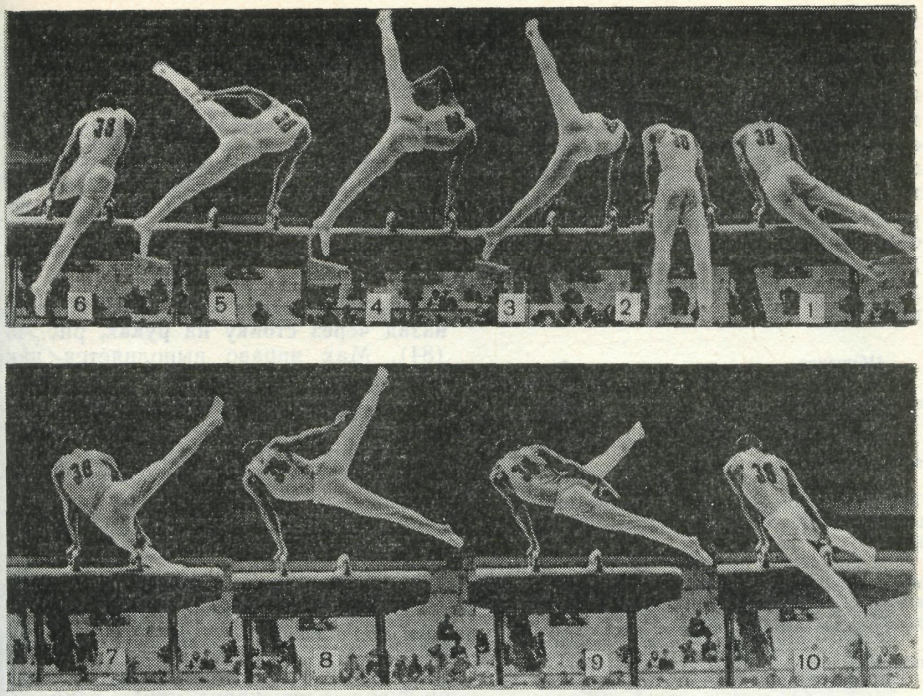


Рис. 44

вернуть таз слегка направо для перемаха левой и, продолжая выводить таз вперед, быстро опустить левую руку за бедро (кадр *5*). При анализе действий гимнаста при подготовке и выполнении скрещения надо учесть, что сразу вслед за ним — скрещение влево с переходом прыжком в упор верхом на теле и ручке (см. рис. 47). Проходя вертикаль, слегка провиснуть в сочленениях плечевого пояса, а затем резко бросить правую ногу в сторону и кверху, усиливая давление руками на опору влево, особенно правой (кадры *6—7*). Оттолкнувшись правой и продолжая левой нажимать на опору влево, отвести туловище в сторону, разгибаясь и поворачивая таз налево для выполнения встречных перемахов: левой вправо-назад, а правой вперед (кадр *8*). Как только ноги пройдут над снарядом, правую руку опустить и прижать к телу, готовясь пораньше захватить ею ручку (кадр *9*). При начале маха книзу-влево удерживать прогнутое положение как подготовку к броску ног влево (кадр *10*).

Обучение (все упражнения выполняются в обе стороны).

А. Исходная база. 1. Размахивание в упоре верхом.

2. Перемах левой вправо-назад из упора верхом левой.

Б. Основные упражнения. 1. На тренажере (см. рис. 3, б) или комбинированном снаряде несколько скрещений подряд без взмахов ведущей ногой, только за счет колебательного движения всем телом и изгибания в стороны.

2. На коне с ручками проводка с фиксацией позы в середине ООФ.

3. То же, что 1, но в полной координации.

4. На коне с прыжка мах вправо, перемах левой, перемах левой назад, мах вправо.

5. Перемах левой, скрещение вправо, перемах правой влево-назад, перемах правой и т. д.

6. Перемах левой, два скрещения, мах вправо, перемах левой назад.

ОБРАТНЫЕ СКРЕЩЕНИЯ

Из упора правой обратное скрещение вправо (84). Мах вправо как при размахивании, но с предельно быстрым приведением левой ноги. Как только правая рука станет мешать дальнейшему развитию маха, ее следует от-

пустить и тут же сильно взмахнуть правой ногой через сторону вверх. Усилием левой руки не допускать «завала» плечевого пояса влево. Во время торможения подъема правой ноги, слегка поворачивая таз направо, выполнить встречные перемахи. Притормозив перемещение ног поперек снаряда и придерживая их опускание, быстро вернуть правую руку на опору. В этот момент вся нижняя часть тела должна быть максимально отведена вправо.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Размахивание в упоре верхом левой.

2. Из упора сзади перемах левой назад.

3. Из упора верхом левой перемах правой влево в упор сзади.

Б. Основные упражнения. 1—3. Те же упражнения, что и для прямого скрещения, но вместо прямых скрещений — обратные.

4. На коне с ручками перемах правой, мах влево, обратное скрещение вправо, мах влево, мах вправо, обратное скрещение влево, перемах правой назад.

5. То же, что 4, но несколько скрещений подряд.

МАХИ В СТОЙКУ НА РУКАХ (БЕЗ ПОВОРОТОВ)

В стойку на руках можно выйти, применяя как действия ногами типа прямых скрещений (см. рис. 44, 50), так и типа обратных скрещений, или, иначе говоря, махом вперед и махом назад. Мах назад в стойку на руках удобнее всего выполнять из упора поперек ноги врозь вне на ручке. После выхода в стойку возможны различные продолжения: опускание в упор, повороты в стойке, переходы, соскоки.

Из упора поперек на передней ручке ноги врозь вне махом назад переворот вперед в соскок (42). В удобное и. п. можно прийти обратным скрещением влево с одноименным поворотом на 90°. В и. п. ноги поднять повыше, складываясь возможно плотнее. Начиная мах назад, подать плечи вперед, ложась на руки. Усилием рук сдерживать чрезмерное перемещение плечевого пояса вперед и, резко разгибаясь, взмахнуть ногами назад и через голову, выпрямиться и разогнуться в плечевых суставах. Пройдя вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах и плечевых и тут же, разгибаясь, оттолкнуться руками.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Из упора ноги врозь вне поперек на ручке махом назад стойка на руках.

Б. Основные упражнения. 1. То же, что А-1, но далее прыжок вперед в стойке на руках на тело коня.

2. На козле с ручкой поперек из упора ноги врозь вне махом назад переворот вперед в поролоновую яму или на толстый поролоновый мат.

3. То же, что Б-2, 3, но на коне с ручками.

Из упора левой круг левой вправо-назад через стойку на руках, рис. 45 (84). Мах вправо выполняется как для прямого скрещения (см. рис. 44), но резче и короче, подавая плечи вперед (кадры *1—2*). Быстро затормозив мах правой и больше подавая плечи вперед, сильно поднять спину выше горизонтали и, разводя ноги пошире, перевести их, начиная с левой, на горизонтальную траекторию в круговое движение типа «деласал» (кадр *4*), а правую руку встречным движением быстро опустить на ручку. Разводя ноги в шпагат, выйти в стойку на руках (кадр *5*). Поворачиваясь направо, начать опускание как в горизонтальный упор, но слегка сгибаясь (кадр *6*). А пройдя вертикаль, резко разогнуться ногами назад, оттолкнуться левой рукой и перевести ее за левое бедро (кадр *7*). Сохраняя прогнутое положение, взяться левой за ручку (кадр *8*).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Из упора левой перемах левой вправо-назад, начало круга Томаса — Деласала с подниманием спины выше горизонтали.

Б. Основные упражнения. 1. Проводка.

2. Круг левой в упор стоя ноги врозь на коне.

3. Из стойки на руках в шпагате на ручках коня опускание влево с помощью, перемах левой.

В. Вспомогательные упражнения. 1. Из упора присев на правой, левая в сторону, круг левой вправо в стойку на руках.

2. Из седа на полу, руки слева силой согнувшись стойка на руках, не касаясь ступнями пола.

Соединение разноименных перемахов через стойку на руках (рис. 46). Из упора правой перемах правой влево-назад в стойку на руках ноги врозь — перемах левой вправо в упор левой. Упражнение отличается от предыдущего только во второй его поло-

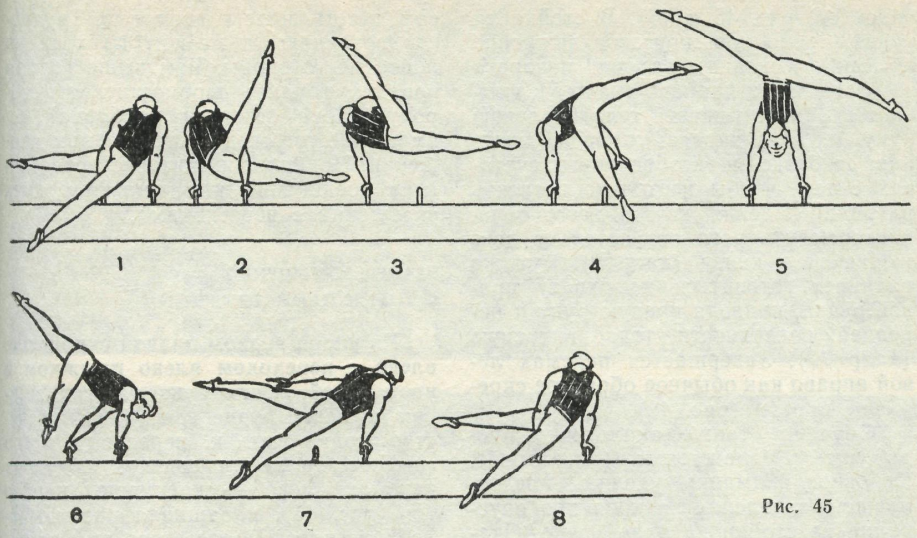


Рис. 45

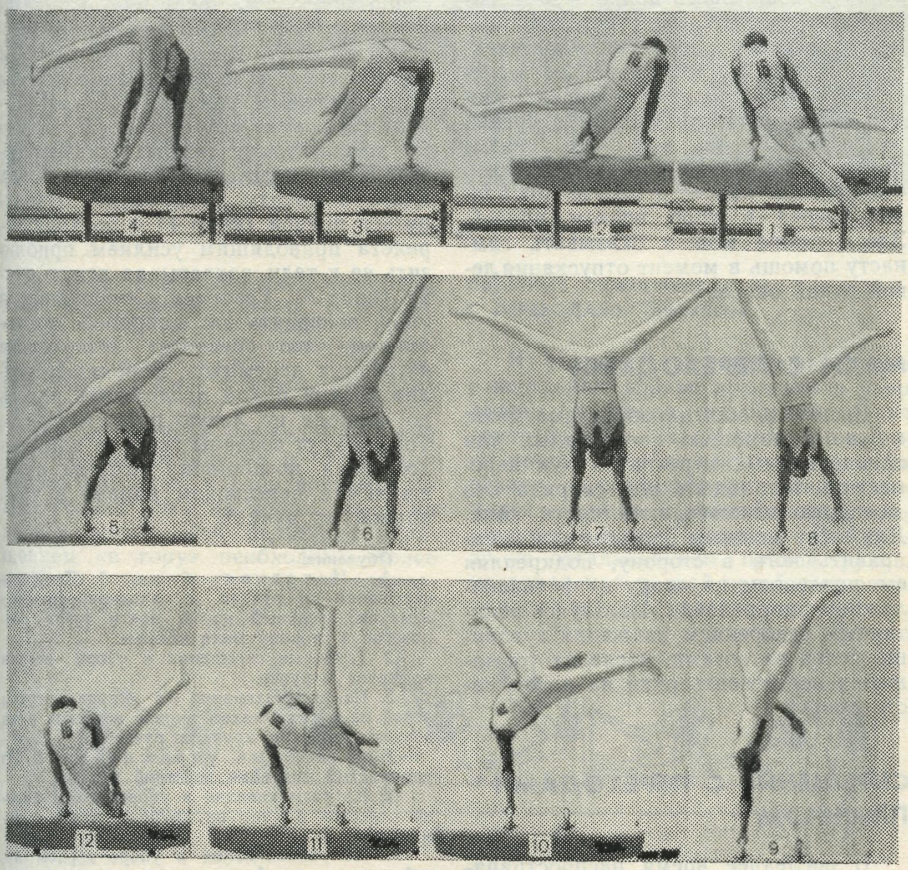


Рис. 46

вине (ср. рис. 45 и 46). В стойке на руках, продолжая круговое движение ногами в основном за счет поворота тазового пояса направо (кадр *8*), гимнаст передает тяжесть тела на левую руку и, отталкиваясь правой, начинает сгибаться в тазобедренных суставах с тем, чтобы несколько погасить инерцию падения ног и всего тела, притормозить ноги относительно движения таза книзу (кадр *9*). Тут же начинает готовиться к захвату правой ручки, приводя правую руку к передней поверхности тела вплотную (кадр *10*). Завершается перемах левой вправо как обычное обратное скрещение вправо (рис. 48).

Обучение также аналогично предыдущему упражнению (см. выше). Основное внимание уделить предотвращению падения на коня при опускании из стойки на одной руке. Оказание помощи здесь должно быть более продолжительным, а переход к самостоятельному исполнению постепенным. В качестве дополнительного тренировочного упражнения полезно поделать: из упора поперек на передней ручке ноги врозь вне махом назад стойка на руках — опускание в упор с поворотом налево и перемахом правой вперед в упор верхом правой. Здесь также можно оказывать гимнасту помощь в момент отпускания левой рукой опоры.

МАХИ С ПЕРЕХОДАМИ

Выполняя маятникообразные махи, можно с помощью поочередных или одновременных перехватов рук переместить тело вдоль оси снаряда без поворота на соседнюю часть коня. Для этого мощным броском нужно направить ноги в сторону, подкрепляя его давлением на опору в противоположном направлении. Пользуясь реактивным ускорением движения туловища вслед за ногами, после их торможения переставить руки на новое место опоры.

СКРЕЩЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ ПРЫЖКОМ

В последнее время распространяются скрещения с переходами прыжком, в том числе и темповые. Трудности возникают в момент прихода на новое место опоры. Чем выше подъем ног, тем труднее переместиться в сторону. Пока остается проблемой совмещение того и другого в одном движении. Наибольший интерес представляет соединение как минимум двух скрещений с перескоками.

ПРЯМЫЕ СКРЕЩЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ ПРЫЖКОМ

Из упора верхом правой скрещение влево с переходом влево прыжком в упор левой, левая рука на шее, правая на левой ручке (рис. 47). В качестве подготовки к перескоку влево гимнаст применил связку: из упора перемах левой — скрещение вправо (см. рис. 44), наращивая размах колебания тела. После этого ему достаточно повторить действия, выполненные на махе вправо, но акцент в броске левой сделать раньше; усилия рук направить на отталкивание опоры больше вправо, чем книзу (кадры 1 — *2*). Левую руку снять с опоры, только когда она будет мешать дальнейшему маху (кадр *3*). Продолжая мах влево и кверху по инерции, оттолкнуться правой (кадр *4*) и по ходу перелета приводящим усилием приблизить ее к телу, захватывая левую ручку (кадр *6*). Готовясь к опусканию в упор, повернуть таз направо с разгибанием, что обеспечит выполнение встречных перемахов. Отводящее усилие правой рукой продолжить вплоть до прихода на левую руку (кадр 7). Тогда будут созданы условия для продолжения комбинации вторым скрещением с перескоком вправо в упор правой на ручках.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Темповые скрещения на ручках с акцентированными взмахами ведущей ногой, почти теряя равновесие в сторону маха ногами.

2. Темповые скрещения в упоре верхом на крупе и ручке.

3. Из размахивания в упоре верхом левой на ручках махом вправо перескок в сед верхом левой на крупе и ручке.

Б. Основные упражнения. 1. Из упора стоя имитация действий руками.

2. Из размахивания в упоре махом вправо перескок в упор на крупе и ручке с помощью.

3. Из размахивания в упоре верхом левой перемах левой вправо-назад с перескоком в упор на крупе и ручке в соскок.

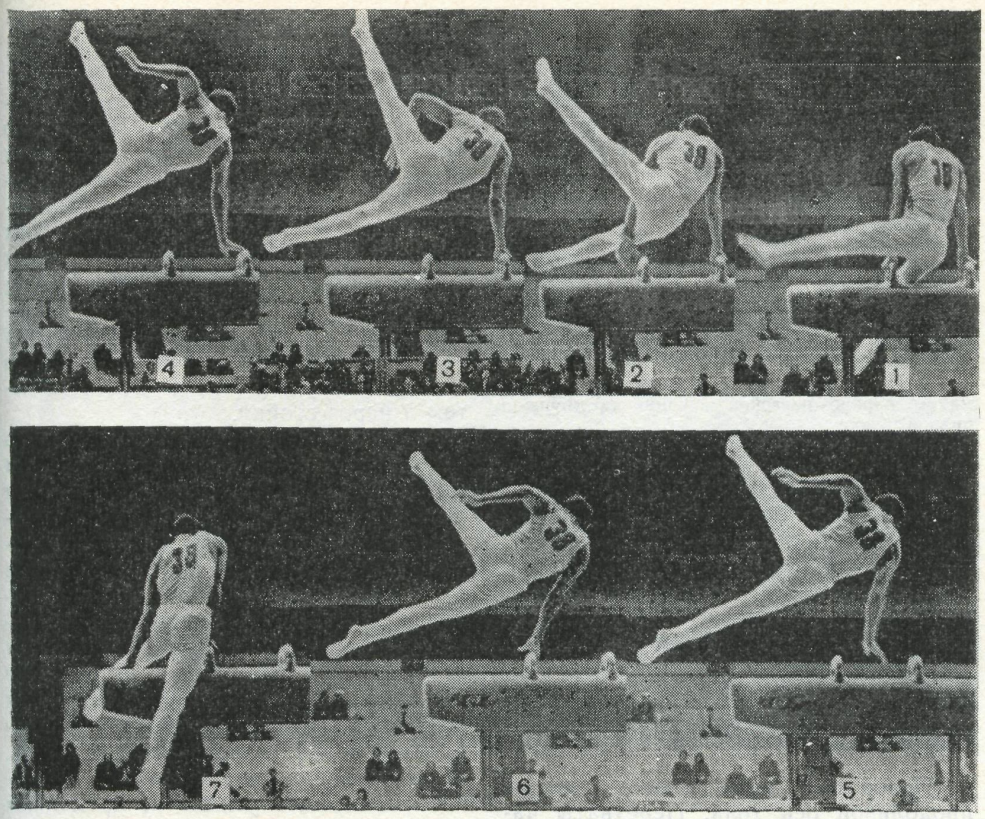


Рис. 47

4. На тренажере скрещение вправо, скрещение влево, скрещение вправо с перескоком; то же на коне с помощью.

5. Перемах правой, скрещение влево, скрещение вправо с перескоком в упор верхом правой на крупе и правой ручке, мах влево.

Все обучающие упражнения даны для скрещения вправо с переходом вправо прыжком в упор верхом правой, правая рука на крупе, левая на правой ручке. Для перескока скрещением «в гору» необходимы более мощные и мах ногами и отталкивание руками.

ОБРАТНЫЕ СКРЕЩЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ ПРЫЖКОМ

Из упора правой скрещение вправо с переходом вправо прыжком в упор левой на крупе и правой ручке (рис. 48) (83—125). Мах вправо в упоре верхом, как и для скрещения на ручках, но усилиями рук гимнаст стремится удержать плечевой пояс от перемещения влево (кадры *1—2*). А сразу за отталкиванием правой рукой, усиливая мах правой ногой в сторону, продолжает увеличивать давление ле-

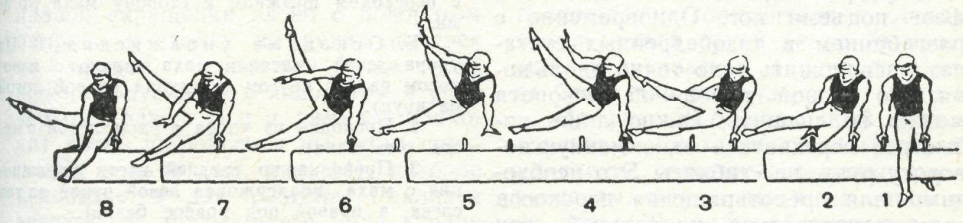


Рис. 48

вой на опору (кадры *3—4*). В момент торможения ног справа, пользуясь реактивным перемещением туловища вправо, гимнаст отталкивается и левой рукой (кадр *4*), переставляя ее на правую ручку (кадры *5—6*). Закончив встречные перемахи и продолжая отодвигаться от левой руки вправо, гимнаст опускает правую руку на круп (кадры *7—8*).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Темповые обратные скрещения на ручках, увеличивая плечетуловищный угол в ООФ до предела.

2. Из упора верхом правой на ручках махом вправо перескок в упор на крупе и правой ручке.

Б. Основные упражнения. 1. На тренажере из упора правой скрещение вправо с перескоком.

2. Из размахивания в упоре правой скрещение вправо с перескоком вправо в сед.

3. На тренажере из упора правой скрещение вправо, скрещение влево, скрещение вправо с перескоком в упор левой на крупе и ручке, перемах левой назад.

4. То же, что 3, но на коне с ручками с помощью при перескоке.

МАХИ С ПОВОРОТАМИ

Повороты выполняются вокруг продольной оси тела. Перехваты чаще всего поочередные с промежуточной опорой двумя руками на одну ручку. Но возможно и выполнение прыжком.

СКРЕЩЕНИЯ С ПОВОРОТАМИ КРУГОМ

Действия ногами в ДОФ такие же, как и при скрещениях без поворотов. Но во второй половине маха в упоре верхом туловище скручивается в сторону поворота. Удобнее выполнять поворот в сторону, противоположную маху ногами. Основная часть поворота происходит в ООФ и напоминает повороты махом вперед или назад в упоре на брусьях. Поворот плечевого пояса в упор поперек надо закончить в фазе подъема ног. Одновременно с разгибанием в тазобедренных суставах расположить тело точно вдоль коня. Со второй половиной поворота можно не спешить, важно лишь побыстрее перехватить одноименную повороту руку, не сгибаясь. Это необходимо для предотвращения перекосов тела относительно продольной оси снаряда и ударов ногами.

Прямые скрещения с поворотами кругом

Выполняются чаще всего на ручках, причем одиночные. Но нужно уметь их выполнять также на теле и ручке. В совершенстве овладеть техникой скрещений с поворотами можно только на базе темповых широких скрещений на ручках. В интересах обеспечения динамизма и зрелищности композиции прямые скрещения с поворотами кругом нужно стремиться исполнять прыжком (рис. 49) или в стойку на руках (см. рис. 50), а затем и через стойку.

Из упора левой скрещение вправо с поворотом налево кругом прыжком (см. рис. 49). Для настройки на темп и ритм действий и прихода в удобное для маха вправо и. п. целесообразно выполнить сначала скрещение влево, добиваясь точности направления маха вдоль оси снаряда. Мах вправо, как для скрещения без поворота (см. рис. 44) или, еще оправданнее по динамике, с переходом прыжком (см. рис. 47). Уже в конце ДОФ начать поворот налево (кадры *1—2*). Оттолкнувшись правой рукой, увеличить отводящее усилие и, продолжая мах с поворотом, начать подготовку к приходу на правую руку (кадры *3—4*). Оттолкнувшись левой в момент наибольшего торможения подъема ног, закончить поворот налево в упор поперек на правой руке (кадр *5*). Сдерживая опускание отводящим усилием правой руки, отвести левую за бедро, не форсируя окончание поворота во избежание перекоса тела, и не сгибаться (кадр *6*). Закончить приход в упор левой, не поднимая плечевого пояса и не опуская ноги.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Из размахивания перемах правой с поворотом налево кругом.

2. Скрещение влево — скрещение вправо с переходом прыжком в сторону маха ногами.

Б. Основные упражнения. 1. Из упора левой имитация маха вправо с поворотом налево кругом (наступая правой ногой на круп).

2. Проводка из упора верхом левой с места (без маха).

3. Проводка по средней части упражнения с маха (поддерживая левой рукой за таз слева, а правой под правое бедро).

4. Из размахивания в упоре левой скрещение вправо с поворотом налево в упор по-

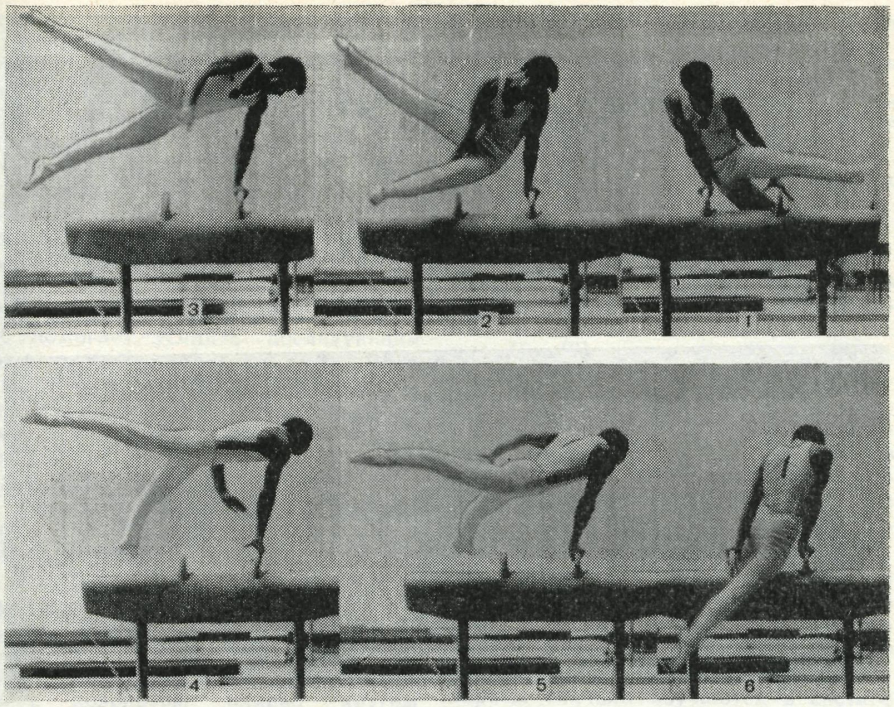


Рис. 49

перек на ручке ноги врозь прогнувшись — проводка по завершающим действиям.

5. Из размахивания или после скрещения влево скрещение вправо с поворотом налево кругом поочередными перехватами.

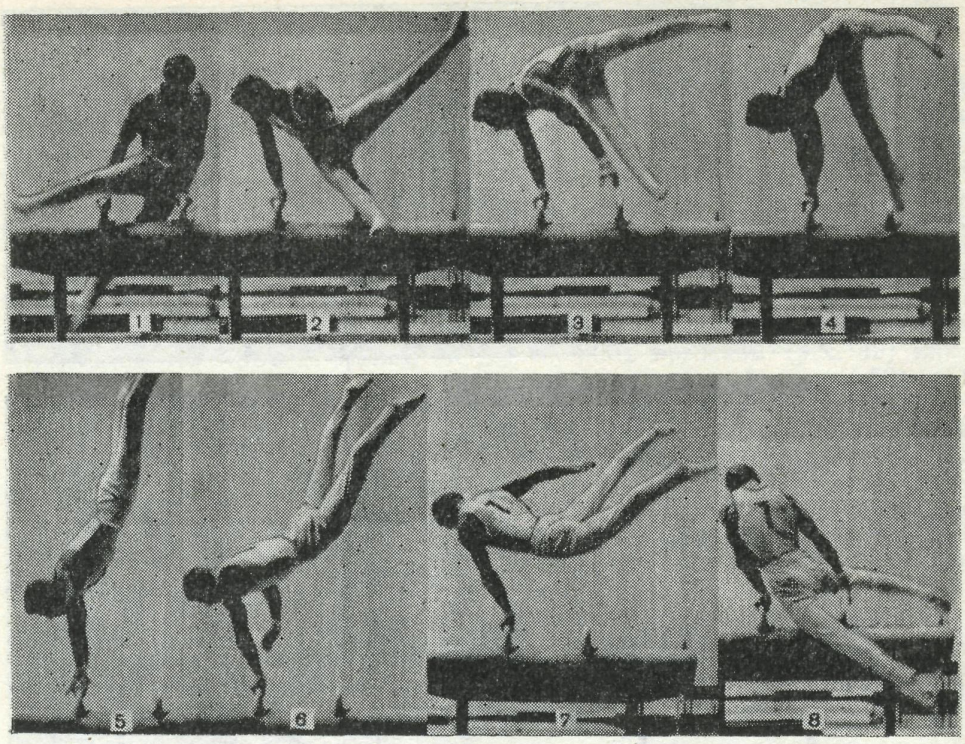
6. Перемах правой — скрещение влево — скрещение вправо с поворотом налево кругом прыжком.

Прямые скрещения с поворотом в стойку на руках

Это новые упражнения, вошедшие в практику международной гимнастики в начале 80-х гг. (Ли Нин, А. Дитятин). Однако освоение их рекомендовалось еще в 1970 г.

Скрещение с поворотом в стойку на руках, рис. 50, из упора верхом правой скрещение влево с поворотом направо в стойку на руках поперек на правой, передней ручке ноги врозь — опускание с поворотом в упор верхом правой. В и. п. гимнаст приходит после широкого и высокого скрещения вправо (см. рис. 44), которое используется для разгона. Реализуя энергию от предыдущего маха вправо для сохранения угловой скорости и последующего подъема тела, он выполняет мощный бросок ног влево со сгибанием в тазобедренных суставах (кадры *1—2*). Одновременно начинается поворот плечевого пояса направо, *затем резкий рывок спиной* кверху, заканчивающийся отталкиванием левой рукой опоры и ускорением поворота (кадр *3*). Дальнейший подъем спины со сгибанием в ТБС и разведением ног мало чем отличается от силового способа выхода в стойку согнувшись (кадр *4*), завершаясь быстрым разгибанием ногами (кадр *5*). *Опускание в упор начинается как на* брусьях, но прогибаясь и подавая плечи больше вперед (кадр *6*). После прохождения горизонтали и отталкивания правой рукой (кадр *7*) прогиб еще увеличивается, а рука отводится за бедро для захвата ручки (кадр *8*).

На рис. 50, *б* модельный вариант скрещения, который показывает *направление совершенствования:* увеличение амплитуды маха на одной руке (кадр *3*), больший угол поворота тела вокруг переднезадней оси до на-



а

б

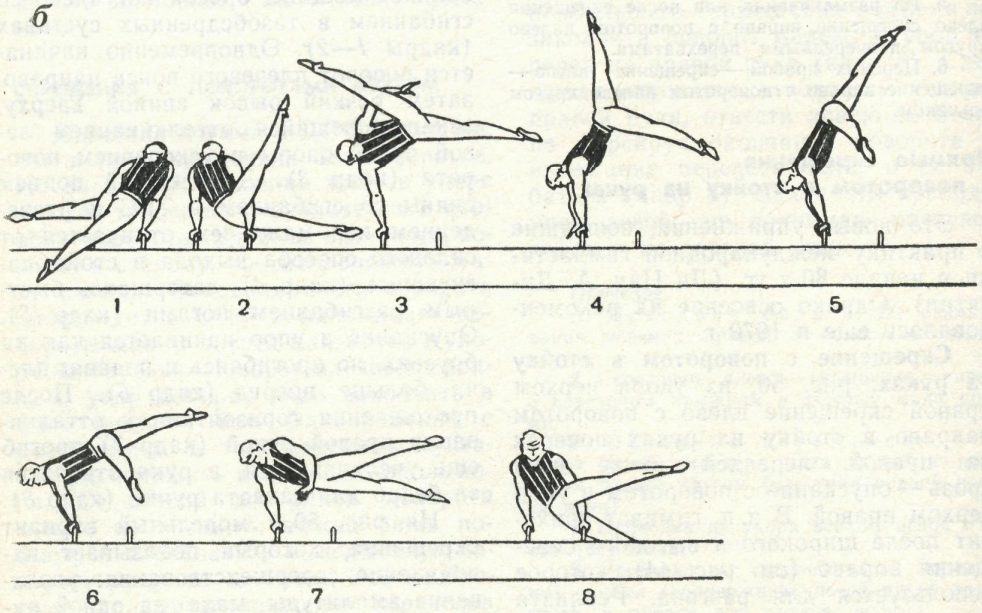


Рис. 50

чала поворота вокруг продольной, исключение дожима в стойку. В совокупности эти характеристики дают впечатление легкости, воздушности, зрелищности, чего недостает в реальных вариантах исполнения сегодня.

В отличие от способа возвращения в упор с поворотом на рис. 50, *а* рекомендуется предварительное сгибание в ТБС и плечевых суставах до прохождения телом горизонтали на уровне плеч (кадры *5—6*) с последующим разгибанием (кадр 7). Этот способ помогает усилить последующий мах вправо, однако его освоение требует больше внимания. Тем не менее именно с ним будет связана возможность соединения в темповые связки скрещений с перескоками (см. рис. 47), с поворотами прыжком (см. рис. 49) и с поворотом в стойку на руках и через стойку в обороты во фронтальной плоскости.

Обратные скрещения с поворотом кругом

Из упора правой скрещение вправо с поворотом налево кругом (рис. 51) (82—40—82). Уже в начале маха вправо обеими ногами начать поворот налево так, чтобы его направление было больше назад, чем в сторону (кадры *1—2*). Переставив правую руку на левую ручку, продолжить движение ногами с поворотом таза налево и акцентировать отведение левой ноги (кадры *3—4*). В момент ее торможения близко к верхней точке подъема оттолкнуться левой рукой и, закончив встречные перемахи, перехватить на свободную ручку (кадры *5—6*). В процессе перехвата не отводить таз назад, чтобы сохранить продольное направление маха.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Высокие и широкие темповые обратные скрещения.

2. Из упора поперек ноги врозь на ближней ручке махом назад скрещение с поворотом налево кругом в упор правой на крупе и левой ручке.

Б. Основные упражнения. 1. Из упора правой проводка.

2. На коне с ручками из размахивания в упоре правой скрещение вправо с поворотом налево кругом с помощью.

3. Из размахивания в упоре правой скрещение вправо с поворотом кругом и мах вправо.

4. То же, что Б-3, и перемах правой назад или скрещение вправо.

Обратные скрещения с поворотами в стойки на руках. Как и махи в стойки на руках без поворотов (см. рис. 45—46) их оправданнее называть стойками махом назад, так как взаимные перемещения ног при их исполнении играют подчиненную роль; главным же является мах всем телом в стойку на руках. А собственно скрещение лишь завершает возвращение в упор, где опять-таки не является самоцелью.

Обучение строится на базе стойки махом назад из упора поперек на ручке ноги врозь вне углом и последующего опускания с поворотом в упор верхом продольно на ручках. Повороты сначала изучаются в составе обычных скрещений с поворотами (см. рис. 51) и с одноименным поворотом. Как при махах в стойку, так и в процессе возвращения в упор оказывается направляющая помощь.

Двойные скрещения с поворотом кругом

При скрещениях с поворотом кругом можно дважды сменить положение ног встречными перемахами в одной крайней точке маха. Получается сначала прямое скрещение с поворотом на 90° и тут же обратное скрещение с поворотом. Перехваты могут быть поочередные или одновременные (прыжком). Первый обеспечивает большую надежность и способствует достижению большей высоты подъема ног. А при повороте прыжком оттал-

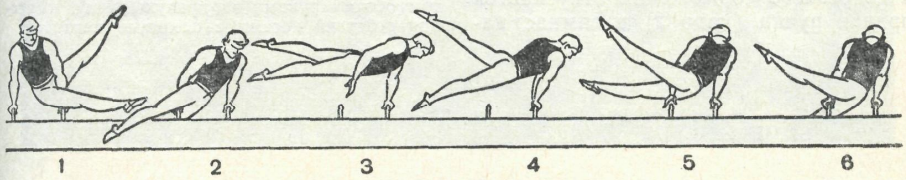


Рис. 51

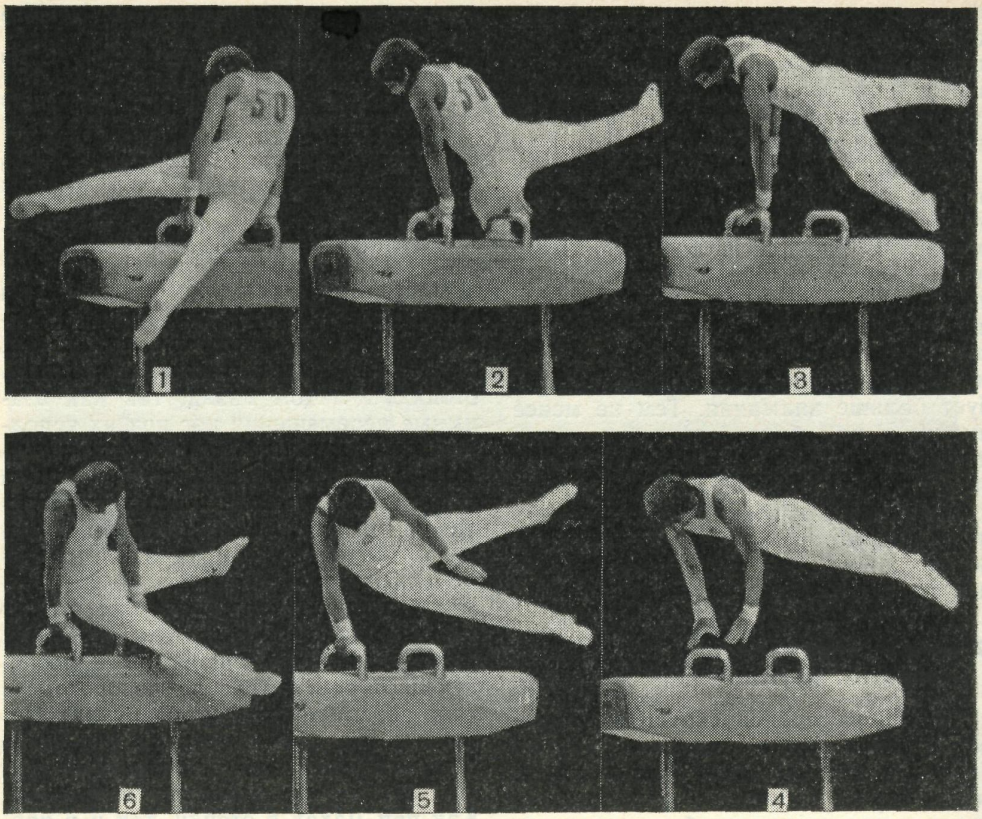


Рис. 52

кивание руками боле мощное и готовит к освоению перескоков с поворотами.

Двойное скрещение с поворотом кругом прыжком (из упора левой скрещение вправо с поворотом кругом и двойной сменой положения ног, прямое в обратное, рис. 52) (82—110—82).

Мах вправо и начало поворота, как при скрещении с поворотом (см. рис. 49). Перехваты прыжком, сходны с оберучным поворотом на брусьях. После взмаха правой в сторону и ее резкого торможения отпускается правая ручка (кадр *2*) и гимнаст начинает поворот налево. Перед дохватом правой за левую ручку отталкивается и левой (кадр *3—4*). Опираясь на правую руку, гимнаст продолжает поворот тазового пояса налево с отведением левой ноги в сторону и назад. При вторичной смене положения ног особенно важно сохранить продольное направление маха, не согнуться.

Обучение на базе хорошего владения скрещением с поворотом кругом и обратным скрещением с поворотом из упора поперек ноги врозь на ручке.

Вспомогательное упражнение. Из седа верхом левой на крупе с хватом обеими руками за правую ручку, имитация действий ногами с помощью партнера.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПОЗИЦИЙ

Зрелищность композиции зависит прежде всего от состава движений, который должен быть современным.

Анализируя тенденцию развития упражнений на коне, можно ожидать, что и в ближайшие годы реализованная возможность выхода в стойку на руках «деласалом» и фронтальным махом позволит преобразовать полуобороты во фронтальной плоскости, какими сейчас выглядят махи в стойку, в полные обороты вокруг сагиттальной оси тела, выполняемые только с опорой на руки. Выразителями этого процесса станут примерно следующие соединения движений в стойку и через нее в различные круговые и маховые продолжения комбинации: темповые скрещения с поворотами в стойки на руках типа санжировки на перекладине, оберучных поворотов и «диомидовских» на брусьях; скреще-

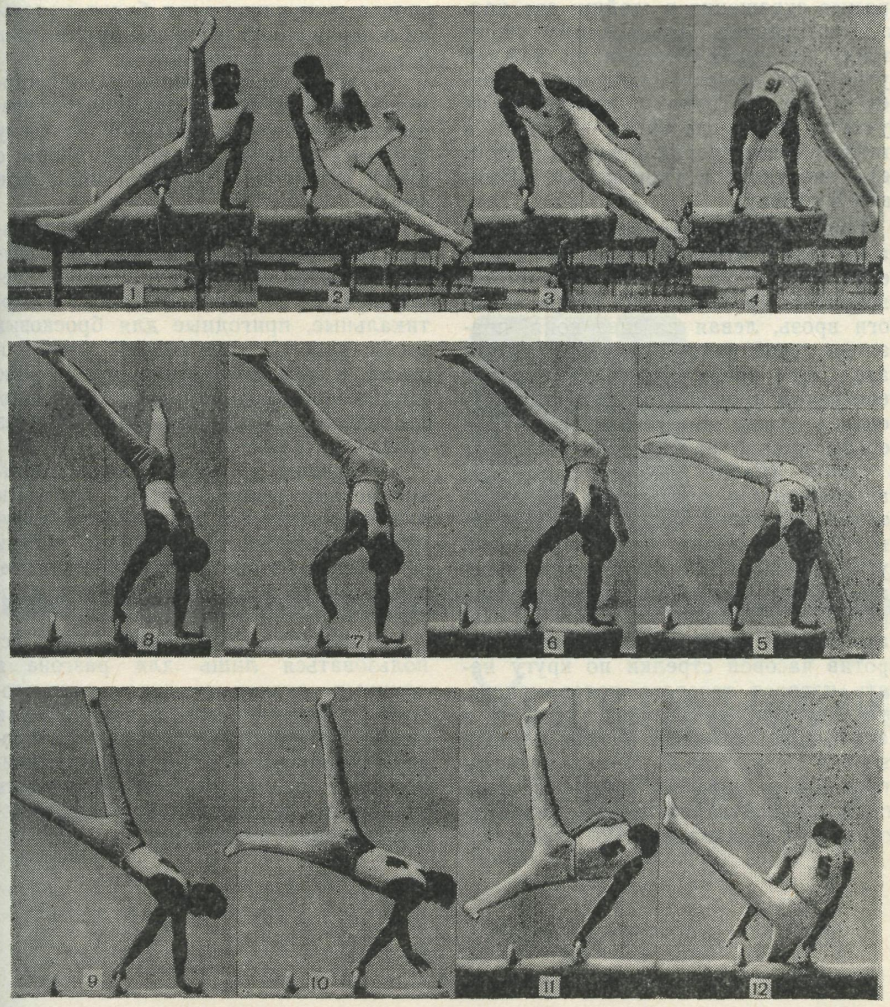


Рис. 53

ние с поворотом в стойку на руках поперек одна рука обратным хватом — поворот в стойке и переворотом в сторону соскок; то же, но в круги Деласала на теле и ручке в стойку и через стойку; обратное скрещение с поворотом в стойку на руках поперек на ручке — поворот в стойку продольно, одна рука на теле коня и переворот в сторону в соскок; то же, но в круги Деласала на теле и ручке коня в стойку; из упора верхом левой перемах левой вправо-назад в стойку на руках и переворот вправо в соскок; то же, но из стойки на руках круги Деласала в стойку на руках; в обратные и прямые скрещения в стойку; два круга прогнувшись «деласалом» через стойку на руках поперек на каждой ручке (два чешских «деласалом» через стойку на руках); «деласал» на ручках в стойку на руках — поворот в стойке плечом вперед (переход в стойке) — опускание в упор и круг Деласала в стойку.

Пример соединения кругов Деласала на теле и ручке и махов на ручках через стойку на руках с поворотом изображен (рис. 53). Из упора сзади ноги врозь, левая на шее коня, правая на левой ручке перемахом влево-назад ноги врозь стойка на руках с перехватом правой в обратный хват — поворот левым плечом назад в упор верхом правой на ручках. «Деласал» в стойку (кадры *1—6*) выполняется как обычно (ср. рис. 9). Но после отталкивания левой спину поднять мощным рывком и при постановке левой руки большую часть нагрузки передать на нее (кадр *4*). Тогда перехват правой в обратный хват можно сделать быстро (кадр *7*). Движением ног против часовой стрелки по кругу начать поворот тазового пояса налево, оттолкнуться левой рукой (кадр *9*) и начать поворот левым плечом назад в сторону ручек (кадр *10*). С началом опускания в упор на ручках с перемахом правой влево левую руку приготовить для захвата ручки (кадр *11*). Отводящим усилием правой руки и небольшим сгибанием в ТБС сдержать падение ног (кадр *12*).

Наиболее вероятно также, что:

— увеличится количество новых проходов коня кругами Деласала, в том числе через стойку на руках и с винтами «деласалом»;

— будут выполнены первые винты «деласалом» на ручках, а полувинты и на одной ручке;

— проход Мадьяра винтами будет уплотняться за счет исключения бесповоротных и бесперехóдных перемахов и кругов;

— увеличится разнообразие перескоков и прыжков; они будут не только в скрещениях и кругах двумя, но и в кругах прогнувшись;

— круги прогнувшись с поворотами более 180° будут применяться преимущественно для проходов по всему снаряду, причем чаще без опоры о ручки и широким шагом (типа «тун фей»);

— возродятся на новом качественном уровне соскоки типа сальто с кругов поперек; сами круги поперек преобразуются из горизонтальных в вертикальные, пригодные для бросковых махов вперед через голову (типа «томас»), а соскоки прогнувшись на базе кругов прогнувшись типа чешского, немецкого, «шагиняна»— только через стойку на руках;

— освоив в совершенстве действия ногами типа «деласал», гимнасты будут выполнять и разнообразные круговые движения сомкнутыми ногами значительно шире и свободнее, выше, в том числе в стойки на руках и соскоки переворотами и сальто;

— обычные скрещения будут использоваться лишь для разгона в длинных связках из махов с поворотами и перескоками, в том числе в стойку на руках; это направление совершенствования маховой части комбинаций необходимо стимулировать правилами соревнований, вводя соответствующие поощрения.

Сканировал: Максимов Игорь
maxig@yandex.ru

ДЛЯ

Форум по Спортивной гимнастике и Аэробике

http://sportgymnastic.borda.ru/